CARLOS CASTANEDA DİZİSİ: 10

CARLOS CASTANEDA

Sihirli Geçişler



ÇAĞDAŞ ÖĞRETİLER (NEW AGE • EQ) ANADİZİSİ

CARLOS CASTANEDA DİZİSİ

1 Don Juan'ın Öğretileri
2 Bir Başka Gerçeklik
3 Ixtlan Yolculuğu
4 Erk Öyküleri
5 İkinci Erk Çemberi
6 Kartal'ın Armağanı
7 İçten Gelen Ateş
8 Sessizliğin Erki
9 Rüya Görme Sanatı
10 Sihirli Geçişler
11 Zamanın Çarkı
12 Sonsuzluğun Etkin Yanı

"Benim için dünya esrarengizdir—harikulade, ürkütücü, gizlerle dolu, kavranılamazdır o zira; ben senin burada, bu görkemli âlemde, bu görkemli çölde, bu görkemli zamanda olmanın sorumluluğunu üstlenmen gerektiğine inanmanı istedim hep. Her bi eyleminin sonucunu hesaba katmayı öğrenmen gerektiğine inanmanı istedim; zira sen burada kısa—aslında, onun tüm görkemlerine tanık olamayacağın denli pek kısa—bi süre kalacaksın yalnızca."

—Don Juan

"Carlos Castaneda'nın kitaplarına sahip olmamız inanılmaz bir şans. Tümü ele alındığında, antropoloji biliminin ürettiği en iyi yapıtlardan biridir onlar. Onların bize anlattığı öykü öyle sağlam, betimlemeler öyle capcanlı ki, okudukça ölçüsüzce büyülendim."

—Paul Riesman, *The New York Times*

—Sunday Times

"Don Juan, Carlos Castaneda'ya büyücünün sanatına ilişkin öğretisini bu en erkli ve esrarengiz dersleriyle noktalıyor—aynı anda hem bir tanışma hem de insanı derinden sarsan bir vedalaşma olan bir dizi göz kamaştırıcı görüntüler... Sözcüklerin ardında parıldayan muammalar sizleri tekinsizcesine kavrayacak... sonuna dek capcanlı, kusursuz, ve erk dolu."

—Chicago Daily News

"Hayret verici güzellikte kitaplar. Hele *Ixtlan Yolculuğu*, zamanımızın önemli mesajlarından biri."

—Barry Corbert, *Book World*




ISBN 975-7190-26-8
9 789757 190264

10

Carlos Castaneda

•

Sihirli Geçişler

Eski Çağ Meksika'sı Şamanlarının

Pratik Bilgeliği

Çeviri:
Nevzat Erkmen
Jülide Değirmenciler

On İki Yapıtın Yazarı Carlos Castaneda



On iki yapıtın 4.'sü olan bu kitabın yazarı Carlos Castaneda, Los Angeles'teki California Üniversitesi'nde insanbilim dalında doktora öğrencisiyken Meksika'nın Sonora bölgesindeki Kızılderililer tarafından kullanılan birtakım tıbbi bitkilere ilişkin bilgi devşirdiği sırada yaşlı Yaqui Kızılderilisi don Juan'la tanıştı.

İlk kitabı *Don Juan'ın Öğretileri*, bu iki insanın usta ve çömezi olarak birlikte geçirdikleri ilk dönemin öyküsüdür. İkinci kitabı *Bir Başka Gerçeklik* ise bu öykünün devamıdır. Üçüncü kitap, *Ixtlan Yolculuğu*, yazarın büyücülüğün gizlerini öğrendiği yılların—insanbilim araştırmaları yaparken kuzeybatı Meksika'da tanıştığı şaşırtıcı bir kişilik olan Yaqui Kızılderilisi don Juan'ın kılavuzluğunda bir "bilgi adamı" olmasının son kerte ilginç öyküsüdür.

Castaneda'nın bu üç kitabı, ve kimi öbür kitapları, gizemci bir yazar olan, ve James Joyce'un *Ulysses* adlı yapıtını Türkçeye kazandıran—don Juan öğretilerinin hem çevirmeni hem de uygulayıcısı olarak okurlarıyla yakın çalışmalarını sürdüren—Geştalt Yaklaşımı uzmanı pedagog Nevzat Erkmen tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Don Juan'ın içgörüleri, *Don Juan'ın Öğretileri*, *Bir Başka Gerçeklik* ve *Ixtlan Yolculuğu* adlı kitapların yayımlanır yayımlanmaz birer klasik olmasına yol açmıştır. *Ixtlan Yolculuğu*'nda Carlos Castaneda, "alışkanlıkların tutsaklığından arınmış, özgür, seyyal, ne yapacağı önceden kestirilemeyen" avcı, savaşçı ve bilgi adamı don Juan'ın bilgeliğini, bilinmeyenle bir dizi heyecan verici karşılaşmalar aracılığıyla öğrendikten sonra, *Erk Öyküleri*'nde, don Juan'la serüveni, "son kerte ilginç ve dokunaklı bir vedalaşmayla sonuçlanıyor."

Carlos Castaneda yapıtlarının çevirmeni Nevzat Erkmen



Amerikalı yazar Mark Lieberman'ın Nevzat Erkmen'le 1998'de yaptığı bir röportajın giriş bölümünden:

ULYSSES'İ ÇEVİRME NEDENİNİZİ AÇIKLAR MISINIZ?

Gerçekten bilmiyorum. Kim ne biliyor ki? Bu soruyu ya da başka soruları yanıtlarken, hep yeni yanıtlar, değişen yanıtlar bulduğum sonucuna vardım. Ama, size, şimdiye kadar ne yanıtlar vermiş olduğumu anlatabilirim. O kitabı bana 1960'ta karım Eileen Riley, New York City'de vermişti. Çeşitli bölümlerini okumaya çalışmış, ama bir şey anlayamamıştık. Yıllar sonra, İstanbul'da, 1992 yılında, Yapı Kredi Kültür Sanat, Kâzım Taşkent Klasik Yapıtlar Çeviri Yarışması'na katıldım. Kazandım, çok mutlu oldum. ... Şimdiyse herkes benim büyük bir çevirmen olduğumu söylüyor—ama ben ne bu etiketi ne de bir başkasını üstüme takmak istemiyorum. Evet, birçok kimse bana çeşitli etiketler yapıştıragelmiştir: *genel müdür* (the Coca-Cola Export Corporation'ın Türkiye pazarlama müdürü, sonra da Schweppes'in genel müdürüydüm); *Zen ustası* (bir Zen uygulayıcısıyım, ve bu öğretiyi işleyen kimi kitapları Türkçeye çevirmişimdir); *Türk don Juan'ı, çağdaş şaman* (Carlos Castaneda'nın, Yaqui Kızılderili büyücü don Juan Matus'un öğretilerini anlatan on iki yapıtını çevirmekte ve yayımlamaktayım); *Türk Beyin Takımı Kaptanı* (*World Puzzle Federation*-Dünya Zekâ Oyunları Federasyonu'nun Türkiye temsilcisi olarak, Zekâ Oyunları Kulübü'nü kurdum; her yıl dört kişilik yeni bir Türk Beyin Takımı seçerek uluslararası yarışmalara götürüyoruz.)

Başka kitaplar da çevirdim—örneğin, Fritz (Frederick S.) Perls[1], Jack Kerouac[2]. Ne var, don Juan'ın öğrettiği içsel sessizliğin ve sözcüksüz sezginin önemini vurgulayan bir Zen ve Geştalt Yaklaşımı öğrencisi de olarak, bu yaşamdaki rolümün bir çevirmen ya da herhangi başka bir şey olduğunu düşünmüyorum. Olsa olsa, bir *problem çözücüsüyümdür*—başka herkes de öyledir ya. Ancak, şu son yıllarda, tüm varlığımla, bir *algılayıcı* olduğumu düşünmeye başladım.

N.E.
nerkmen@turk.net

1 Geştalt Yaklaşımı'nı Türkiye'ye ben getirdim. *Geştalt Terapisi - İÇİMİZDEKİ ÇOCUK 1 (İnsan Kişiliğinde Heyecan ve Büyüme—Özün Harekete Geçirilmesi)* ve *Geştalt Terapisi - İÇİMİZDEKİ ÇOCUK 2 (İnsan Kişiliğinde Heyecan ve Büyüme—Yenilik, Heyecan ve Büyüme; yazanlar:* Perls, Hefferline, ve Goodman) adlı 2-ciltlik yapıtı Türkçeye çevirdim; bir pedagog olarak, bu öğreti üzerinde bireysel ve grup çalışmalarımı sürdürmekteyim.

2 Jack Kerouac'ın *Dharma Bums* adlı yapıtını *Zen Kaçıkları* adıyla Türkçeye çevirdim. *Beat Generation*'ın *(Beat Kuşağı)* Türkiye temsilcisi, diye tanıyorlar beni. Geçenlerde NTV bu konuda bir program yapınca, beni de çağırdılar. Haftalık "Şehir Işıkları"nın bir bölümü olarak sunulan bu program, 20 Ekim 2000 , Cuma günü 21:10'da yayınlandı.

ÇAĞDAŞ ÖĞRETİLER (NEW AGE • EQ) ANADİZİSİ
CARLOS CASTENEDA DİZİSİ: 10

Özgün Adı:
MAGICAL PASSES
The Lessons of Don Juan



SÖZ YAYIN OYUNAJANS
YAYIMCILIK VE ZEKÂ OYUNLARI LTD. ŞTİ.

4. Gazeteciler Sitesi, C-2 D:9, Levent 80630 İstanbul
P.K. 7 Levent 80622 İstanbul
Tel: (0212) 280 67 01 • Fax: (0212) 280 68 03
e-mail: nerkmen@turk.net

ISBN 975 - 7190 - 26 - 8

1. Baskı: 2000

Kapak tasarımı:
Ali Erkmen

Baskı ve Cilt:
Mart Matbaacılık Sanatları Tic. ve San. Ltd. Şti.
İstanbul (0212) 212 03 39-40
Tel: (0212) 212 03 39 (Pbx)

Don Juan Matus'un ya da onun çizgisindeki şamanların
asla ulaşamadıkları Tensegrity çevresinde
güçlerini bir araya getirerek bu öğretinin
enerjiye ilişkin alıştırmalarını bana öğreten
Tensegrity uygulayıcılarının her birine

İÇİNDEKİLER

Sunu

Otuz yıl önce Carlos Castaneda bilinmeyene yapılan yolculuğun büyüleyici öyküsünü, *Don Juan'ın Öğretileri*'ni yayımladı. Genç antropolog, don Juan'ın eğitiminde farklı bir dünyaya adım atmış, ilk kitabında okuyucularına bir Yaqui Kızılderilisi olan bu büyücünün "sıradışı gerçekliğinden" kısa görüntüler iletmeye girişmişti. Carlos Castaneda, en sonuncusu yakın geçmişte yayımlanan *Rüya Görme Sanatı* olmak üzere, sekiz kitap daha yazmış, don Juan'ın öğretim yöntemleri üzerinde olduğu kadar, onun kendisine uygulattığı büyücülük sanatları hakkında da bilgiler vermiştir.

Castaneda, kendimizinkinin dışında var olan dünyaları algılayabilmek için yalnızca bunu arzulamanın yetmediğini, onları kavrayabilmek için yeterli enerjiyi bulmanın da önkoşul olduğunu öğrenmişti. *Sihirli Geçişler*'de, Castaneda, okuyuculara ilk kez, bu enerji koşulunun da anahtarını sunuyor. Devrim yaratacak bu yeni kitabında, birçok şamanla öğrencilerinin kendi büyüleyici yolculuklarını yönetmelerini sağlayan belirli beden konumlarıyla fiziksel devinimleri açıklıyor. Castaneda yirmi yedi kuşak geriye uzanan bir gelenekten kaynaklanan, çağlar boyu var olmuş bu bilgeliği paylaşarak, okuyucuların kendi dünyamız kadar gerçek, eşsiz, inanılmaz, ve insanı bir girdap gibi yutan başka âlemlerin kimilerine yolculuk etmelerini mümkün kılıyor.

Bu olağandışı yeni kitapta betimlenen sihirli geçişleri uygulayanlar, Meksikalı büyücülerle onların çömezlerinin—ki don Juan'ın Carlos Castaneda dışındaki öğrencileri Florinda Donner-Grau, Taisha Abelar, ve Carol Tiggs'den oluşmaktadır—kat ettikleri yolun aynısını izleyebilecek, bilinmeyen dünyalara yaptıkları kendi keşif yolculuklarına çıkarken, bir yandan da don Juan'ın tinsel-bedensel yolculuğunu sürdürecektir. *Sihirli Geçişler*'de tanımlanan hareketler, uygulayıcıyı fiziksel ve zihinsel canlılık alanında yepyeni düzeylere çıkarır. Castaneda, eski çağlardan kalma hareketleri herkese uyacak şekilde genelleştirmek, ve, bir mimari terimi ödünç alarak, gerilim ve bütünlük sözcüklerini birleştiren *Tensegrity* adını verdiği çağdaş bir yorum oluşturmak için on yılını harcamıştır.

Sihirli Geçişler'de Castaneda, sihirli geçişlerin felsefi tarihçesinin yanı sıra 450'den fazla bilgisayar çıkışlı resim ile desteklenen, yenilikçi ve kolay anlaşılır bir yönergeler düzenlemesini de sunmakta. Eğlenceli, açık ve yetkin bir biçimde kaleme alınmış olan *Sihirli Geçişler*, büyücülük ile büyünün gerçek anlamına daha fazla ışık tutuyor.

Carlos Castaneda'nın, bir klasik olan *Don Juan'ın Öğretileri* ile yakın geçmişte yayımlanan *Rüya Görme Sanatı* dahil, satış rekorları kıran on iki kitabı bulunmaktadır.

Giriş

Bir usta büyücü, bir büyücüler grubuna önderlik eden usta büyücülere verilen adla bir *nagual* olan don Juan Matus, beni eski çağlarda Meksika'da yaşamış olan şamanların bilişsel dünyasıyla tanıştırdı. Don Juan Matus, Arizona'nın Yuma kentinde doğmuş bir Kızılderili idi. Babası, Meksika'daki Sonora'dan bir Yaqui Kızılderilisi, annesi de tahminen Arizona'lı bir Yuma Kızılderilisiydi. Don Juan on yaşına dek Arizona'da yaşadı. Sonra babası tarafından Sonora'ya (Meksika) götürüldü; orada Meksikalılara karşı sürdürülen yerel Yaqui savaşlarına

yakalandılar. Babası öldürüldüğünde on yaşında bir çocuk olan don Juan kendisini akrabaları tarafından büyütüleceği Güney Meksika'da buldu.

Don Juan yirmi yaşındaykan bir usta büyücü ile karşılaştı. Adı Julian Osorio idi. O, don Juan'ı yirmi beş kuşaktır süregeldiği iddia edilen bir büyücüler silsilesinin içine kattı. Kendisinin Kızılderililikle hiç ilgisi yoktu; Meksika'ya göç etmiş Avrupalı bir ailenin oğluydu. Don Juan bana *nagual* Julian'ın bir aktör olduğunu anlatmıştı; çok gösterişli bir kişiydi bu adam—bir meddah, bir pandomimci, herkesin hayran olduğu, sözü geçen, etkili bir kişilikti. Eyaletlerde çıktığı tiyatro turnelerinden birinde aktör Julian Osorio bir başka *nagual*ın, Elias Ulloa'nın etkisi altına girmiş, bu adam da ait olduğu büyücüler silsilesinin bilgisini ona aktarmıştı.

Don Juan Matus kendi şaman silsilesinin geleneğine uyarak dört öğrencisine—Taisha Abelar, Florinda Donner-Grau, Carol Tiggs ve bana—*sihirli geçişler,* diye adlandırdığı birtakım beden hareketlerini öğretti. Bize bunları kuşaklar boyu öğretildikleri temel biçimden ayrılmadan aktardı; tek bir kayda değer sapmayla: kuşaklar boyunca bu sihirli geçişlerin öğretim ve uygulanışına eşlik etmiş olan aşırı ölçüdeki törenselliği kaldırarak. Don Juan'ın bu konudaki yorumu, yeni kuşak uygulayıcıların daha ziyade verimlilik ve işlevsellikle ilgilenmeleri yüzünden törenselliğin itici gücünü yitirdiği yönündeydi. Bununla birlikte, bana öğrencileri ile, genel olarak da insanlarla hiçbir koşulda sihirli geçişler hakkında konuşmamamı salık vermişti. Nedenlerine gelince, ona göre sihirli geçişler yalnızca kişiye özeldi, etkileri de öyle sarsıcıydı ki, onları tartışmak yerine sadece uygulamak daha yerinde olurdu.

Don Juan Matus bana kendi silsilesinin büyücüleri hakkında bildiği her şeyi öğretti. Bilgisinin her ince ayrıntısı üzerinde durdu, her birini belirleyerek açıkladı. Bu yüzden, sihirli geçişler hakkında söylediğim her şey onun yönergelerinin dolaysız sonucudur. Sihirli geçişler icat edilmiş değildi. Eski çağlarda Meksika'da yaşamış olan, don Juan'ın silsilesine ait şamanlar tarafından, şamancılığa özgü *yükseltilmiş farkındalık* durumları esnasında keşfedilmişti. Sihirli geçişlerin keşfi oldukça rast-

lantısaldı. Her şey bu şamanların *yükseltilmiş farkındalık* durumlarında iken belirli bedensel pozisyonları aldıklarında, ya da kol ve bacaklarını kimi belirli biçimlerde hareket ettirdiklerinde deneyimledikleri akıl almaz bir esenlik duyumunun doğasına ilişkin çok basit arayışlar olarak başlamıştı. Bu esenlik duyumları öylesine yoğundu ki, bu devinimleri normal farkındalıkta da yinelemek tüm uğraşılarının odak noktası haline gelmişti.

Görüldüğü kadarıyla başarılı oldular; kendilerini zihinsel ve fiziksel üstünlük açısından müthiş sonuçlar doğuran çok karmaşık bir devinimler dizisinin sahibi buldular. Aslında bu hareketleri uygulamanın sonuçları öyle çarpıcıydı ki, onlara *sihirli geçişler* adını verdiler. Bunları kuşaklar boyunca ayrıntılı ayinler, gösterişli törenler eşliğinde sürdürerek, sadece yetiştirdikleri şamanlara kişisel düzeyde öğrettiler.

Don Juan Matus sihirli geçişleri öğretirken gelenekten radikal biçimde ayrılmaktaydı. Bu tür bir ayrılma, don Juan'ı sihirli geçişlerin pratikteki amacını yeniden biçimlendirmeye zorlamıştı. Bana sözü edilen amacı, geçmişte olduğu şekilde zihinsel ve fiziksel dengeyi arttırmaktan çok, pratikte *enerjiyi yeniden konuşlandırma* olasılığı olarak sundu. Kendisinden önce gelen iki *nagual*ın etkisi ile açıklıyordu bu ayrılığı.

Don Juan'ın silsilesinin büyücüleri, her birimizin içinde yapısal olarak bir miktar enerji bulunduğu, bu miktarın azalması ya da çoğalması konusunda dış güçlerin saldırılarına maruz olmadığı inancındaydılar. Bu enerji miktarının, büyücülerin yeryüzündeki her insanın saplantısı olduğunu varsaydıkları bir şeyi gerçekleştirmeye yeteceğine inanıyorlardı: normal algılamanın sınırlarını aşmaktı bu. Don Juan Matus, bu sınırları aşmadaki güçsüzlüğümüze kültürümüzle toplumsal çevremizin neden olduğu kanısındaydı. Kültürümüzle toplumsal çevremizin, normal algılamanın sınırlarını aşmamıza izin vermeyen, belirlenmiş davranış biçimlerini bize uygulatırken içsel enerjimizin her kırıntısını harcamamıza neden olduğunu savunuyordu.

"Ne demeye ben, ya da bir başkası, bu sınırları aşmak isteyelim ki?" diye sordum don Juan'a bir keresinde.

"O sınırları aşmak insanlığın kaçınılmaz sorunudur," diye

yanıtladı. "Onları aşmak demek, pratikte değeri günlük yaşamımızdaki dünyamızın değerinden hiç farklı olmayan, düşünülemeyecek dünyalara giriş demektir. Bu önermeyi kabul etsek de, etmesek de, o sınırları aşmak bizim saplantımızdır, ve bunda acınası biçimde başarısız oluruz; çağdaş insanın yaşantısındaki uyuşturucuların, uyarıcıların, dinsel ayinlerin, törenlerin bolluğu hep bundandır."

"Neden böyle acınası biçimde başarısız olduk dersin, don Juan?" diye sordum.

"Bilinçaltındaki dileğimizi gerçekleştirmekteki başarısızlığımız," dedi don Juan, "onu apar topar halletmeye çalışmamızdan. Araçlarımız çok acemice. Bi duvarı kafamızla vura vura yıkmaya çalışmak gibi bi şey bizimkisi. İnsanoğlu bu yıkışı hiçbi zaman enerji açısından ele almıyor. Büyücüler için başarıyı tayin eden yalnızca enerjinin erişilebilirliği ya da erişilmezliğidir.

"İçsel enerjimizi çoğaltmak mümkün olmadığına göre," diye devam etti, "eski çağ Meksika'sı büyücüleri için açık olan tek yol, bu *enerjinin yeniden konuşlandırılması* idi. Onlar için bu *yeniden konuşlandırma* süreci sihirli geçişler, ve onların fiziksel beden üzerindeki etkileri ile başlamıştı."

Don Juan yönergelerini aktarırken, kendi silsilesinin şamanlarının fiziksel üstünlük ve zihinsel esenliğe verdikleri büyük önemin günümüze dek sürdüğünü olası her yolla vurgulamıştı. Söylediklerini, don Juan ile on beş yoldaşını gözlemleyerek doğrulayabiliyordum. En belirgin özellikleri mükemmel fiziksel ve bedensel dengeleriydi.

Bir keresinde ona büyücülerin neden insanın fiziksel yanına bu denli yatırım yaptıklarını sorduğumda don Juan'ın yanıtı benim için tam bir sürpriz oldu. Ben onu hep tinsel bir kişi olarak düşünmüştüm.

"Şamanlar hiç de tinsel değildirler," dedi. "Onlar çok pratik varlıklardır. Bununla birlikte, onların genelde ayrıksı, hatta deli sayıldıkları bilinen bi gerçek. Belki de onların tinsel olduklarını düşünmen bundan kaynaklanıyor. Deli gibi görünüyorlar, çünkü hep açıklanamayacak şeyleri anlatmakla uğraşıyorlar. Eksiksiz anlatılar için çabalıyorlar, oysa hiçbi koşulda tamam-

lanamayacak açıklamalar bunlar; işte bu sonuçsuz girişimleri yüzünden bütün tutarlılıklarını yitiriyorlar, ve anlamsız şeyler söylüyorlar.

"Esnek bi bedene gereksinimin var; eğer fiziksel üstünlük ve zihinsel denge istiyorsan," diye sürdürdü don Juan. "Bunlar şamanların yaşamındaki en önemli iki unsurdur; çünkü aklı başındalıkla pratikliği getirirler; yani başka algılama âlemlerine girmek için en vazgeçilmez iki zorunluluğu. Bilinmeyene gerçek anlamda yolculuk etmek yürekli bi tutumu gerektirir; ama pervasızlığı değil. Cesaretle pervasızlık arasında bi denge kurmak için bi büyücünün son derece aklı başında, tedbirli, hünerli, fiziksel açıdan da mükemmel durumda olması gerekir."

"Ama fiziksel açıdan mükemmellik neden gereksin ki, don Juan?" diye sordum. "Bilinmeyene yolculuk için arzu ve istenç yetmez mi?"

"Senin boktan yaşamında yetmez," diye yanıtladı, epeyce ters bir tavırla. "Bilinmeyenle yüz yüze gelmeyi hayal etmek bile—bırak içine girmeyi—çelikten sinirler ister, bi de bu sinirleri taşımaya yeterli bi beden. Zihinsel çevikliğin, fiziksel üstünlüğün, uygun kasların yoksa, yürekli olmanın ne anlamı kalır ki?"

İlişkimizin ilk gününden beri don Juan'ın şiddetle savunduğu fiziksel mükemmellik, sihirli geçişlerin titizlikle uygulanmasının ürünü olan, tüm belirtileriyle doğuştan (Tanrı vergisi) enerjimizin *yeniden konuşlandırılmasına* doğru atılan ilk adımdı. Bu edim, don Juan'ın görüşüne göre, her bireyin olduğu kadar şamanların yaşamında da en önemli meseleydi. Enerjinin *yeniden konuşlandırılması*, içimizde zaten var olan enerjinin bir yerden öbürüne aktarılması sürecinden oluşur. Bu enerji, bedende bulunan, zihinsel çeviklik ile fiziksel üstünlük arasında bir denge kurmak için onu gereksinen canlılık merkezlerinden çıkarılmış olan enerjidir.

Don Juan'ın silsilesindeki şamanlar doğuştan (Tanrı vergisi) enerjinin *yeniden konuşlandırılmasıyla* ciddi biçimde uğraşmışlardı. Bu entelektüel bir uğraş değildi; tümevarım ya da tümdengelim, ya da mantıksal bir sonuçlandırmanın ürünü de değildi. Evrendeki akışı esnasında enerjiyi algılama hünerleri-

nin bir sonucuydu bu.

Don Juan, "Büyücüler, evrende akış halindeki enerjiyi algılama hünerine *görme* adını verdiler," diye açıkladı bana. "*Görmeyi*, insan bedeninin enerjiyi bi akış, bi akım, yelimsi bi titreşim olarak algılama yetisine sahip olduğu bi *yükseltilmiş farkındalık* durumu olarak betimlediler. Evrende akış halindeki enerjiyi *görmek,* insanoğluna özgü yorumlama sisteminde anlık bi duraklamanın ürünüdür."

"Bu yorumlama sistemi nedir, don Juan?" diye sordum.

"Eski çağ Meksika'sının şamanları şunu keşfettiler," diye yanıtladı don Juan, "insan bedeninin her parçası, şu ya da bu şekilde, bu titreşimli akışı, bu titreşim akımını bi tür duyusal girdiye dönüştürmekle uğraşır. Bu duyusal bilgi bombardımanının tüm toplamı sonradan, kullanım yoluyla, insanoğluna dünyayı kendisine özgü biçimde algılama yetisi sağlayan bi yorumlama sistemine dönüşür.

"Bu yorumlama sisteminde bi duraklama yaratmak," diye devam etti, "eski çağ Meksika'sı büyücülerinin müthiş disiplinleri sonucunda gerçekleşmişti. Bu duraklamaya *görme* adını verdiler, onu bilgilerinin temel taşı yaptılar. Evrende akış halindeki enerjiyi *görmek*, onlar için, sınıflandırma dizgelerini yaparken kullandıkları ana araçtı. Bu yeti sayesinde, örneğin, insanoğlunun algısına açık tüm evreni, binlerce katmandan oluşan bi soğana benzer biçimde tasarlıyorlardı. İnsanoğlunun gündelik dünyası, inancına göre, katmanlardan yalnızca biriydi. Sonuç olarak, öbür katmanların da sadece insan algısının ulaşmasına uygun olmakla kalmayıp, aynı zamanda insanın doğal kalıtımının bi parçası olduğu inancındaydılar."

Bu büyücülerin bilgisinde çok büyük değer taşıyan, enerjiyi evrendeki akışı esnasında *görme* yetilerine bağlı olan bir başka konu da, insanoğlunun enerjiye ilişkin biçiminin keşfiydi. İnsanın enerjiye ilişkin biçimi, onlar için, titreşimli bir güç tarafından birbirine bitiştirilen, böylece *ışıltılı* bir enerji *küresi* haline getirilen enerji alanları kümeleriydi. Don Juan'ın silsilesindeki büyücüler için bir insanoğlu ya bir yumurta gibi boyuna doğru uzun bir biçime, ya da bir top gibi yuvarlak bir biçime sahiptir. Bu yüzden, onları *ışıltılı yumurtalar* ya da *ışıltılı*

küreler olarak adlandırdılar. Bu ışıltı küresi onlar tarafından öz benliğimiz sayıldı—enerji açısından azaltılamaz olması nedeniyle doğruydu bu. Azaltılamaz, zira insan kaynaklarının tümü, onu doğrudan enerji olarak algılama ediminde kullanılır.

O şamanlar, bu *ışıltılı kürenin* arka yüzünde daha yoğun parlaklıkta bir nokta keşfettiler. Enerjiyi doğrudan gözlemleme yoluyla, bu noktanın enerjiyi duyusal veriye dönüştürme, sonra da onu yorumlama ediminde anahtar olduğunu kavradılar. Bu nedenle ona *birleşim noktası* adını verdiler; algılamanın da aslında orada toplandığı görüşüne vardılar. *Birleşim noktasının* yerini kürek kemiklerinin arasında, onlardan bir kol boyu uzaklıkta olarak betimlediler. Aynı zamanda, *birleşim noktasının* tüm insan soyunda aynı noktada yer aldığını, böylece her insanoğluna verdiği dünya görüntüsünün tümüyle benzeş olduğunu da keşfettiler.

Onlar için de, kendilerini izleyen şaman kuşakları için de çok değerli bir başka buluş da, birleşim noktasının o belirli yerdeki konumunun, kullanım ve toplumsallaşmanın sonucu olmasıydı. Bu nedenle o yeri, nihai ve değiştirilemez olduğu yanılsamalı izlenimini veren, keyfi bir konum saydılar. Bu yanılsamanın ürünü, insanoğlunun gündelik dünyasının var olan tek dünya, nihailiğinin de yadsınamaz olduğuna ilişkin görünüşteki sarsılmaz inançlarıydı.

"İnan bana," demişti don Juan bir zamanlar, "dünyanın nihailiğine ilişkin bu duygu sadece bi yanılsama. Kendisine hiç meydan okunmaması gerçeğinden ötürü, tek olası görüş olarak varlığını sürdürüyor. Evrende akış halindeki enerjiyi *görmek,* ona meydan okumanın aracı. Bu aracın kullanımıyla, silsilemin büyücüleri insan algısına açık dünyaların gerçekten inanılmaz sayıda oldukları sonucuna vardılar. O dünyaları her şeyi kapsayan, kişinin içinde edimde ve mücadelede bulunabileceği âlemler olarak betimlediler. Başka bi deyişle, onlar tıpkı günlük yaşamımızın bu dünyası gibi, insanın içinde yaşayıp ölebileceği dünyalar."

Onunla on üç yıl süren ilişkim boyunca, don Juan bana bu *görme* hünerini başarmaya yönelik temel adımları öğretti. Bu adımları daha önceki çalışmalarımın tümünde irdelemiş, ancak

bu süreçteki anahtar noktaya, sihirli geçişlere hiç değinmemiştim. Don Juan bana bunlardan çok sayıda öğretmiş, ne var ki bu bilgi zenginliğinin yanı sıra, beni aynı zamanda kendi silsilesinin son halkası olduğuma inandırmıştı. Onun silsilesinin son halkası olduğumu kabullenmek, artık sürekliliği söz konusu olmayacağına göre, bilgisini yaymak için kendiliğimden yeni yollar bulmayı üstlenmemi gerektirdi.

Bu konuda çok önemli bir noktayı açıklığa kavuşturmam gerekiyor: don Juan bilgisini öğretmekle asla ilgilenmemişti; onun için önemli olan şey, silsilesinin sürdürülmesiydi. Öbür üç öğrencisi ve ben, bu sürekliliği sağlayacak olan—kendisinin bunda hiç etkin rolü olmadığı için, onun deyimiyle tin tarafından seçilmiş—araçlardık. Böylece, bana büyücülük ya da şamancılık ile silsilesinin gelişimi hakkında bildiği her şeyi belletmek için muazzam bir çabaya girişmişti.

Beni eğitme sürecinde, enerji açısından biçimlenmemin kendisininkinden çok farklı olduğunu anlamıştı; bu öyle engin bir farklılıktı ki, ona göre bunun anlamı çizgisinin sona ermesinden başka bir şey olamazdı. Aramızda olduğunu iddia ettiği bu görünmez farklılık her ne ise, buna getirdiği yorumun beni son derece gücendirdiğini ona söyledim. Çizgisinin sonu olmanın yüklediği ağır sorumluluktan hoşlanmamış, yürüttüğü uslamlamayı da anlamamıştım.

"Eski çağ Meksika'sının şamanları," dedi bana bir defasında, "insanoğlunun anladığı şekliyle seçim yapmanın, insanın bilişsel dünyasının ön koşulu olduğuna inanmışlardı; ama bu yalnızca farkındalığımız, dünyamızın korunaklı sınırlarının ötesine geçmeyi göze aldığında keşfedilen bi şeyin iyimser bi yorumudur—rıza göstermenin iyimser şekilde yorumlanmasıdır. İnsanoğlu kendisini her yöne doğru çekiştirip duran güçlerle mücadele halinde. Büyücülerin sanatı da seçmek değil aslında; rıza gösterecek kadar kurnaz olmak.

"Büyücüler, ha bire karar vermekle meşguller imiş gibi görünmelerine karşın, karar falan vermezler hiç," diye devam etti. "Ben seni seçmeye karar vermedim, senin böyle olmana da karar vermiş değilim. Bilgimi kime aktaracağımı seçemediğime göre, tinin bana önerdiği her kim ise kabullenmek zorun-

daydım. Bu kişi sendin; sen de, enerji açısından, yalnızca sona erdirmeye uygunsun, sürdürmeye değil."

Çizgisinin sona ermesinin, kendisiyle ya da çabalarıyla, ya da mutlak özgürlük arayışı içindeki bir büyücü olarak kişisel başarısı yahut başarısızlığı ile hiç ilgili olmadığını savunuyordu. Bunu insan düzeyinin ötesinde uygulanmış bir seçimin sonucu olarak anlıyordu; varlıklar ya da oluşumlar tarafından değil, evrenin doğa güçlerince yapılmış bir seçimdi bu.

Sonunda, don Juan'ın yazgım olarak adlandırdığı olguyu kabul edebildim. Onu kabullenmek, don Juan'ın *çıkarken kapıyı kilitlemek* dediği bir başka konuyla yüz yüze getirmişti beni. Bunun anlamı, bana öğretmiş olduğu her şey ile hem ne yapacağıma kesin olarak karar vermem, hem de kararımı kusursuz biçimde uygulamanın sorumluluğunu üstlenmem demekti. İlk önce, kendime sihirli geçişlerle—don Juan'ın en fazla pratiklik ve işlevsellikle dolu bilgisi olan sihirli geçişlerle—ilgili olarak can alıcı soruyu sordum. Ve onları kullanmaya, isteyen herkese öğretmeye karar verdim. Belirsiz uzunlukta bir süre boyunca onları çevrelemiş olan gizliliği sona erdirme kararım, doğal olarak, benim gerçekten don Juan'ın silsilesinin son halkası olduğuma ilişkin mutlak inancımın sonucuydu. Benim bile olmayan sırları taşımam gerektiği fikri bana olanaksız geliyordu. Sihirli geçişleri gizlilik içinde saklamak benim kararım değildi. Bu durumu sona erdirmekse, benim kararım oldu.

O andan başlayarak, her bir sihirli geçiş için daha geniş kapsamlı, herkese uyabilecek bir biçim ortaya koyma çabasına giriştim. Bu çaba sihirli geçişlerin her birinin hafifçe değiştirilmiş bir şekilde biçimlendirilmesiyle sonuçlandı. Hareketlerin bu yeni biçimlenmesine, bir mimari terimi olan, "aralıksız germe" üyeleriyle "aralıklı sıkıştırma" üyelerinin, her üyenin en yüksek verimle ve ekonomik olarak çalışacağı şekilde kullanıldığı yapı iskeletlerinin nitelikleri anlamına gelen Tensegrity adını verdim.

Eski çağlarda Meksika'da yaşamış olan büyücülere ait sihirli geçişlerin ne olduklarını açıklamak amacıyla, bir aydınlatma yapmak isterim: "eski çağlar", don Juan için, on bin yıl önce ve ötesi demekti; çağdaş bilginlerin sınıflandırma dizgeleri

açısından bakıldığında aykırı bir sayı bu. Kendisinin fikriyle benim daha gerçekçi saydığım bir başka tahmin arasındaki çelişkiyi işaret edip don Juan'a karşı çıktığımda, kendi inancından caymadı. On bin yıl önce yeni dünyada yaşamış olan insanların, çağdaş insanın henüz kavramaya bile başlamadığı evren ve algı konularıyla derinden ilgili olduklarına inanıyordu.

Kronolojik yorumlamalarımızdaki farklılık ne olursa olsun, sihirli geçişlerin etkinliği benim için yadsınamaz; ben, konuyu bana sunulduğu biçimiyle, harfi harfine izleyerek anlatmaya kendimi zorunlu hissediyorum. Üzerimdeki etkisinin doğrudanlığı, onları ele alış biçimimi derinden etkilemiştir. Bu çalışmada sunduğum, bu etkinin yürekten bir yansımasıdır.

Sihirli Geçişler

Don Juan'ın sihirli geçişler hakkında benimle uzun uzadıya konuştuğu ilk kez, kilomla ilgili aşağılayıcı bir yorum yaptığı zamana denk gelir.

"Adamakıllı tombulsun," dedi, beni tepeden tırnağa süzüp başını hoşnutsuzlukla sallayarak. "Şişman olmana bi adım kaldı. Yıpranmışlık kendini göstermeye başlıyor sende. Soyunun bütün öbür üyelerine benzeyerek, ensende bi yağ topağı büyütmeye başladın; tıpkı bi boğa gibi. Büyücülerin en büyük buluşlarından birini ciddiye almanın zamanı geldi: sihirli geçişleri."

"Hangi sihirli geçişlerden bahsediyorsun, don Juan?" diye sordum. "Daha önce bana bu konudan hiç söz etmemiştin. Ya da ettiysen bile çok üstünkörü olmalı, zira aklımda hiçbir şey kalmamış."

"Sana sihirli geçişler hakkında bi sürü şey anlatmakla kalmadım, onların biçoğunu biliyorsun bile. Sana onları baştan beri öğretiyordum."

Bana kalırsa, baştan beri bana sihirli geçişler filan öğrettiği doğru değildi. Şiddetle karşı çıktım.

"O harika benliğini savunmakta bu denli ateşli olma," diye dalga geçti, kaşlarıyla gülünç bir özür dileme işareti yaparak. "Söylemek istediğim şuydu: yaptığım her şeye öykünüyorsun, bu yüzden ben de senin öykünme yeteneğinden yararlanıyordum. Sana çeşitli sihirli geçişler gösterdim baştan beri, sen de bunu hep eklemlerimi kütürdetmekten zevk aldığım biçiminde anladın. Yorumun hoşuma gidiyor: eklemlerimi kütürdetmek! Onlardan bu şekilde söz etmeye devam edeceğiz.

"Sana eklemlerimi kütürdetmenin on değişik yolunu gösterdim," diye devam etti. "Her biri benim ve senin bedenimize mükemmel şekilde uyan bi sihirli geçiştir. Kişisel ve bireysel olarak bize aitler; bizden önce gelen yirmi beş kuşaktaki, tıpkı ikimize benzeyen öbür büyücülere ait oldukları gibi."

Don Juan'ın sözünü ettiği sihirli geçişler, kendisinin de söylediği gibi, eklemlerini kütürdetme yolları zannettiğim hareketlerdi. Kaslarını, kemiklerini, ve bunları birbirine rapteden bağlarını azami şekilde germek için olduğunu düşündüğüm belirli biçimlerle kollarını, bacaklarını, gövdesini ve kalçalarını hareket ettiriyordu. Bana kalırsa bu germe devinimlerinin sonucu, hareketleri izleyen, ve her zaman beni şaşırtıp eğlendirmek amacıyla çıkarttığını sandığım kütürdetme sesleri idi. Gerçekten de kendisini taklit etmemi sık sık isterdi benden. Meydan okuyan bir tavırla, hareketleri ezberlememi, eklemlerimle tıpkı kendisi gibi kütürdetme sesleri çıkarmayı başarana dek evde tekrarlamamı bile istemişti.

Sesleri çıkartmayı asla başaramamış, ama bu arada hiç farkında olmadan tüm hareketleri iyice öğrenmiştim. Şimdi biliyorum ki ses çıkartmayı beceremeyişim çok da iyi olmuştu; zi-

ra kollarla sırtın kas ve tendonlarının hiçbir zaman o noktaya kadar zorlanmaması gerekir. Don Juan'ın kol ve sırt eklemlerini kütürdetme hüneri doğuştandı; tıpkı kimi insanların parmak eklemlerini kütürdetme hünerleri gibi.

"Eski büyücüler o sihirli geçişleri nasıl icat etmişler, don Juan?" diye sordum.

"Kimse icat etmedi onları," dedi sertçe. "Onların icat edildiğini düşünmek, zihnin işe karıştığını sezindiriyor anında, oysa sihirli geçişlerde durum bu değil. Onlar daha çok keşfedilmişlerdi, eski şamanlarca. Bana anlatıldığına göre, onların şamanlara özgü yükseltilmiş farkındalık durumlarında deneyimledikleri olağanüstü bi esenlik duyumu ile başlamıştı her şey. Öylesine müthiş, büyüleyici bi dinçlik hissetmişlerdi ki, bunu ibadet saatlerinde tekrarlamaya çabaladılar. "

Don Juan bir keresinde, "İlk başta," diye anlatmıştı bana, "o şamanlar bu esenlik duyumunun, yükseltilmiş farkındalığın genel anlamda yarattığı bi ruhsal durum olduğuna inanmışlardı. Çok geçmeden, girdikleri her şamancılığa özgü yükseltilmiş farkındalık durumunun kendilerinde aynı esenliği yaratmadığını keşfettiler. Daha dikkatli bi irdeleme, bu duyum her ortaya çıktığında mutlaka belli bi bedensel hareket içinde olduklarını gösterdi. Anladılar ki, yükseltilmiş farkındalık durumlarındayken, bedenleri irade dışı olarak belirli bazı biçimlerde durmaktaydı; bu belirli biçimler de aslında o olağandışı fiziksel ve zihinsel bütünlük duyumunun nedeniydi."

Don Juan'ın söylediğine göre, o şamanların bedenlerinin yükseltilmiş farkındalık durumlarında kendiliğinden gerçekleştirdiği hareketler, tüm insanlığın taşıdığı gizli bir kalıtmış gibi geliyordu kendisine; yalnız onu arayanlara açığa vurulmak üzere derinlerde saklanmış bir şeydi bu sanki. O büyücüleri derin denizlerdeki dalgıçlara benzetiyordu; farkında olmadan yararlı şeyler bulup çıkarmışlardı derinliklerden.

Don Juan o büyücülerin, anımsadıkları kimi hareketleri büyük çabalar harcayarak bir araya getirmeye başladıklarını söyledi. Gayretleri başarılı olmuştu. Yükseltilmiş farkındalık durumunda bedenin kendiliğinden tepkileriymiş gibi görünen devinimleri yeniden yaratma becerisini gösterdiler. Başarıla-

rıyla yüreklenerek, yüzlerce hareketi yeniden yaratmayı becermişlerdi; ama yaptıklarını anlaşılabilir bir dizge halinde sınıflandırmayı denememişlerdi bile. Onların düşüncesi, hareketlerin yükseltilmiş farkındalıkta kendiliğinden oluştuğu yönündeydi; istençleri işe karışmadan hareketlerin etkisini yönlendiren bir güç vardı, onlara göre.

Don Juan, eski çağ büyücülerine ait buluşların doğasının, kendisini daima onların olağanüstü insanlar olduğuna inanmaya yönelttiğini söylüyordu, zira keşfettikleri hareketler çağdaş şamanlara—onlar da yükseltilmiş farkındalık durumuna girdikleri halde—asla aynı biçimde açımlanmamıştı. Bunun nedeni belki çağdaş şamanların hareketleri seleflerinden şu ya da bu şekilde öğrenmiş olmaları, ya da ola ki eski çağ büyücülerinin daha fazla enerji kütlesine sahip olmalarıydı.

"Onların daha fazla enerji kütlesine sahip olduklarını söylerken ne demek istiyorsun, don Juan?" diye sordum. "Daha iri adamlar mıydılar?"

"Fiziksel olarak daha iri olduklarını zannetmiyorum," dedi, "ama enerji açısından bi görücünün gözüne ince uzun görünüyorlardı. Kendilerini ışıltılı yumurtalar olarak adlandırıyorlardı. Ben hayatımda hiçbi ışıltılı yumurta *görmedim*. Tüm *gördüklerim* ışıltılı kürelerdi. Bu yüzden, insanoğlunun nesiller boyunca bi miktar enerji kütlesi yitirmiş olduğu varsayılabilir."

Don Juan bana bir görücü için evrenin sonsuz sayıda enerji alanlarından oluşmuş olduğunu açıkladı. Bunlar görücünün gözlerine her yönde ok gibi fırlayan ışıltılı lifler olarak görünürler. Don Juan'ın dediğine göre, bu lifler, insanoğlunu oluşturan ışıltılı küreyi çeşitli yönlerde keserler, şayet bir zamanlar insanlar yumurta gibi uzunlamasına şekillerde idiyse, bunların bir küreden çok daha yükseğe ulaştığını varsaymak akla uygun olabilir. Böylelikle, şimdi artık ışıltılı küreler olduklarına göre, ışıltılı yumurtaların tepelerine değmekte olan enerji alanları artık onlara temas etmemekte. Don Juan bunun kendisi için enerji kütlesi yitimi demek olduğunu, bunun da gizli hazinenin, yani sihirli geçişlerin ortaya çıkarılmasındaki amacın can alıcı noktası olduğunu söylüyordu.

"Neden eski şamanların geçişlerine sihirli geçişler deni-

yor?" diye sordum ona bir keresinde.

"Sadece denmekle kalmıyor," dedi don Juan, "onlar gerçekten sihirli! Sıradan açıklamalarla anlatılamayacak bi etki yaratıyorlar. Bu hareketler fiziksel alıştırmalar ya da salt belirli bedensel duruşlar değil; onlar arzulanan benlik durumuna erişmek için gerçek girişimler.

"Hareketlerin sihri," diye devam etti, "onları gerçekleştiren uygulayıcıların deneyimledikleri ince bi değişim. Fiziksel ve zihinsel durumlarına hareketin getirdiği geçici bi üstün nitelik, bi tür pırıltı, gözlerde bi ışık. Bu ince değişim, tinin dokunuşu. Sanki hareketler yoluyla uygulayıcılar kendilerini taşıyan yaşam gücü ile aralarındaki kullanılmayan bağlantıyı yeniden kurmuşlar gibi."

Daha sonraki açıklamalarına göre, hareketlerin sihirli geçişler olarak adlandırılmasının bir başka nedeni de, şamanların onları uygulayarak, algısal açıdan dünyayı betimlenemez bir biçimde hissedebildikleri farklı varoluş durumlarına aktarılabilmeleriydi.

Don Juan bana, "Bu nitelik, bu sihir yüzünden," dedi, "geçişler alıştırmalar olarak değil, erk çağırma yolları olarak uygulanmalı."

"Ama fiziksel hareketler olarak kabul edilebilir mi, hiçbir zaman öyle kullanılmamış olsalar da?" diye sordum.

"Onları dilediğin biçimde uygulayabilirsin," diye yanıtladı don Juan. "Sihirli geçişler farkındalığı arttırır, onları nasıl kabul edersen et. Akıllıca olan, onları oldukları gibi ele almaktır: uygulandıklarında, uygulayıcılarını toplumsallık maskesini düşürmeye yönelten sihirli geçişler olarak."

"Toplumsallık maskesi nedir?" diye sordum.

"Hepimizin savunup uğrunda öldüğü cila," dedi. "Dünyada edindiğimiz cila. Tüm potansiyelimize erişmekten bizi alıkoyan şey. Bizi ölümsüz olduğumuza inandıran şey. Binlerce büyücünün *niyeti*, bu hareketlerin içine nüfuz ediyor. Onları uygulamak, gelişigüzel bi biçimde de olsa, zihni durdurur."

"Zihni durdurur demekle ne kastediyorsun?" diye sordum.

"Dünyada yaptığımız her şeyi," dedi, "benzerlik dizilerine, amaç açısından birbirlerine bağlı şeylerin dizilerine çevire-

rek tanır ve tanımlarız. Örneğin, sana çatal, dersem, bu senin aklına hemen şunları getirir; kaşık, bıçak, masa örtüsü, peçete, tabak, fincan ve sosluk, şarap bardağı, acılı kuru fasulya, ziyafet, doğum günü, yortu. Amaç açısından birbirine bağlı şeyleri saymayı kesinlikle sürdürebilirsin, nerdeyse sonsuza dek. Yaptığımız her şey, böyle birbirine bağlı. Büyücüler için garip olan, onların bütün bu benzerlik dizilerinin, amaç açısından bi araya toplanmış şeylerin dizilerinin, insanın her şeyin değişmez ve ebedi olduğu hakkındaki fikri ile çelişkili olduğunu *görmeleri*—tıpkı Tanrı kavramı gibi."

"Bu açıklamanın içine Tanrı kavramını neden kattığını anlamıyorum, don Juan. Açıklamaya çalıştığın şeyle Tanrı kavramının ilgisi ne?"

Don Juan, "Her şey!" diye yanıtladı. "Zihinlerimizde tüm evren Tanrı kavramı gibidir sanki: mutlak ve değişmeyen. Kendimizi yönetme yolumuz budur. Zihnimizin derinliklerinde bi denetim aygıtı vardır; Tanrı kavramının kabul ettiğimiz ve inandığımız şekliyle ölü bi dünyaya ait olduğunu durup düşünmemize izin vermeyen. Canlı bi dünya, öte yandan, sürekli bi akış halindedir. Devinir. Değişir. Kendini tersyüz eder.

"Benim silsilemin sihirli geçişlerinin sihirli olmasının en soyut nedeni şudur," diye devam etti, "onları gerçekleştirirken, uygulayıcının bedeni anlar ki her şey birbirine bağlantılı kırılmaz bi zincir değil, bi akım, bi akıştır. Şayet evrendeki her şey bi akış, bi akım ise, bu akım durdurulabilir. Üzerine bi bent yapılabilir, bu yolla da akışı durdurulabilir ya da saptırılabilir."

Don Juan bir keresinde bana sihirli geçişleri uygulamanın kendi silsilesinin büyücüleri üzerindeki toplu etkisini açıkladı, sonra da bunu çağdaş uygulayıcıların üzerindeki olası etkiyle karşılaştırdı.

"Benim çizgimin büyücüleri," dedi, "sihirli geçişlerini uygulamanın, başka koşullarda kesintisiz olan akışı durdurduğunu anlayınca ölümüne şaşırmışlardı. Bu duruşu betimlemek için bi mecazlar dizisi kurguladılar, ama bunu açıklama ya da yeniden gözden geçirme çabalarında çuvalladılar. Ayinlere, törenlere gömüldüler. Akışı durdurma edimini temsil etmeye başladılar. Belli törenler ve ayinler sihirli geçişlerin belirgin bi

cephesi üzerinde odaklanırsa, sihirli geçişlerin kendilerinin de belirli bi sonucu getireceğine inandılar. Çok geçmeden, ayinleriyle törenlerinin sayısı ve karmaşıklığı sihirli geçişlerin kendisinden çok daha külfetli olmaya başlamıştı.

"Uygulayıcının dikkatini sihirli geçişlerin belirli bi yanı üzerinde odaklaması aslında çok önemli," diye devam etti don Juan, "Ama bu sabitlenme hafif ve eğlenceli tutulmalı, onu marazi ve sıkıcı bi hale getirmekten kaçınılmalı. Yani, bi karşılık beklemeksizin zevk için yapılmalı."

Ardından don Juan kendi yoldaşlarından birini örnek gösterdi; zevki ve tutkusu, eski çağ büyücülerinin sihirli geçişlerini kendi çağdaş dansının adımlarına uygulamak olan Silvio Manuel adındaki büyücüyü. Don Juan, Silvio Manuel'i sihirli geçişleri aslında dans halinde uygulayan üstün bir akrobat ve dansçı olarak tanımlıyordu.

"*Nagual* Elias Ulloa," diye sürdürdü don Juan, "benim silsilemin en göze çarpan yenilikçisiydi. Bütün ayinleri, deyim yerindeyse, fırlatıp atan o olmuştu, sihirli geçişleri de yalnızca uzak geçmişte özgün olarak kullanıldıkları amaç için uygulamıştı; enerjiyi *yeniden konuşlandırma* amacı için."

Don Juan, "Ondan sonra gelen *nagual* Julian Osorio," diye sözlerini sürdürdü, "ayinlere son öldürücü darbeyi indiren kişi oldu. Bi zamanlar yaşamını sahnede rol yaparak kazanan gerçek bi profesyonel aktör olduğu için, büyücülerin şaman tiyatrosu dedikleri şeye müthiş emek verdi. O bunu sonsuzluğun tiyatrosu olarak adlandırmış, bildiği tüm sihirli geçişleri ona aktarmıştı. Karakterlerinin her hareketi tepeden tırnağa sihirli geçişlerle doluydu. Sadece bununla da kalmadı; tiyatroyu onları öğretmek için yeni bi yol haline getirdi. Sonsuzluğun aktörü *nagual* Julian ile sonsuzluğun dansçısı Silvio Manuel aralarında olayın tümünü çözümlediler. Yeni bi devir vardı ufukta: kusursuz bi *yeniden konuşlandırma* devri!"

Don Juan'ın *yeniden konuşlandırma* açıklaması şöyleydi: enerji alanları kümeleri olarak algılanan insanoğlu, enerji giriş çıkışına izin vermeyen kesin sınırlara sahip kapalı bir birimdir. Bu yüzden, bir enerji alanları kümesinin içinde var olan enerji, o insan bireyinin bel bağlayabileceğinin tümüdür.

"İnsanoğlunun doğal eğilimi," diyordu, "enerjiyi canlılık merkezlerinden—ki bunlar bedenin sağ tarafında, göğüs kafesinin tam kenarında karaciğer ve safrakesesi bölgesinde; sol tarafta, gene göğüs kafesinin kenarında pankreas ve dalak bölgesinde; sırtta, öbür iki merkezin tam arkasında, böbreklerin çevresinde ve onların tam üzerinde, böbreküstü bezleri bölgesinde; boynun alt kısmında, göğüs kemiği ile köprücük kemiğinin oluşturduğu V noktası üzerinde; ve kadınlarda rahim ve yumurtalıklar çevresindedir—uzağa itmektir."

"İnsanlar bu enerjiyi nasıl itiyorlar, don Juan?" diye sordum.

"Kaygılanarak," diye yanıtladı. "Günlük yaşamın stresine yenik düşerek. Gündelik eylemlerin baskısı vücuda bedelini ödetir."

"Peki bu enerjiye ne olur, don Juan?" diye sordum.

"Işıltılı kürenin dış yüzeyinde birikir," dedi, "bazen kalın, kabuk gibi bi tortu haline gelene dek. Sihirli geçişler, insanoğlunun tümünü bi fiziksel beden ve bi enerji alanları kümesi olarak ele alır. Işıltılı küreye yığılmış olan enerjiyi dalgalandırarak fiziksel bedene geri döndürür. Sihirli geçişler, hem enerjinin dağılmasından acı çeken bedenin kendisini fiziksel bi varlık olarak, hem de o dağılmış *enerjiyi yeniden konuşlandırma* yetisine sahip aynı bedeni bi enerji varlığı olarak çalıştırır.

"Işıltılı kürenin yüzeyinde enerjisi olmak," diye devam etti, "yani *yeniden konuşlandırılmayan* enerjiye sahip olmak, hiç enerjisi olmamakla eşdeğer. Pratik amaçlar için ulaşılamayan, gizlice birikmiş, yararsız bi enerji fazlası olmak, gerçekten dehşet verici bi durum. Hiç aletin olmadığı için açamadığın bi su tankıyla çölde susuzluktan ölmeye benziyor bu. Bi taş bile bulamıyorsun o çölde, tankı kırmak için."

Sihirli geçişlerin gerçek sihri, tortulaşmış enerjinin yeniden canlılık merkezlerine girmesi, böylelikle uygulayıcının esenlik ve üstünlük duyguları hissetmesine neden olmasında. Don Juan'ın silsilesinin büyücüleri, aşırı ayin ve törenselliklerine dalmadan önce, bu *yeniden konuşlandırmanın* temelini biçimlendirmişlerdi. Buna *doyma* dediler; yani, bizi bir arada tutan gücün, o sihirli geçişlerin maksimum enerjiyi *yeniden ko-*

*nuşlandırmasını sağlay*acak biçimde bedenlerini bol bolamat sihirli geçişlere gark ettiler, anlamında.

"Ama don Juan, eklemlerini her kütürdetişinde, ya da seni taklit etmeye her çalıştığımda, gerçekten enerjiyi *yeniden konuşlandırıyor muyuz?*" diye sormuştum bir keresinde, aslında alaycı olmayı düşünmeden.

"Bi sihirli geçişi her yaptığımızda," diye yanıtladı, "gerçekten benliğimizin temel yapısını değiştiriyoruz. Normalde tortulaşmış olan enerji serbest kalarak bedenin canlılık girdaplarının içine girmeye başlıyor. Başka türlü zaptedilemeyen, ve daima zararlı olan akışın önüne, yalnızca bu geri döndürülmüş enerji aracılığıyla bi set, bi engel koyabiliriz."

Don Juan'dan, zararlı bir akış olarak söz ettiği şeyin önüne bir bent koyma konusunda bana bir örnek vermesini istedim. Bunu zihnimde canlandırmak istediğimi söyledim ona.

"Bi örnek vereceğim sana," dedi. "Örneğin, bu yaşımda benim yüksek tansiyonun pençesinde olmam gerekir. Bi doktora gitseydim, doktor beni görür görmez, kararsızlıklardan, düş kırıklıklarından, bi de kötü beslenmeden rahatsız, ihtiyar bi Kızılderili olduğuma kanaat getirecekti; bütün bunlar doğal olarak, tam beklenebileceği ve kestirilebileceği gibi, yüksek tansiyon tablosuyla sonuçlanacaktı—yaşıma uygun, doğal bi sonuç.

"Yüksek tansiyonla ilintili hiçbi sorunum yok," diye devam etti, "ortalama bi insandan daha güçlü olduğumdan, ya da kalıtsal yapımdan ötürü değil; sihirli geçişler bedenimin yüksek tansiyonla sonuçlanacak herhangi bi davranış biçiminin üstesinden gelmesini sağladığı için. Şunu içtenlikle söyleyebilirim ki, bi sihirli geçişin ardından eklemlerimi her kütürdetişimde, benim yaşımda normal olarak yüksek tansiyonla sonuçlanacak olan beklenti ve davranışların akışını kesiyorum."

"Sana verebileceğim başka bi örnek, dizlerimin çevikliği," diye devam etti. "Senden ne denli daha çevik olduğumu fark etmedin mi? Dizlerimi hareket ettirmeye gelince, gencecik bi çocuğum ben! İnsanların, erkeklerin de kadınların da, yaşlandıkça dizlerinin kaskatı kesilmesine neden olan davranış ve fizikselliğin akışı önüne, sihirli geçişlerimle bi bent koyuyorum."

Yaşadığım en can sıkıcı duygulardan birinin nedeni, don Juan Matus'un, büyükbabam olabilecek yaşta olmasına karşın, benden sonsuz ölçüde daha genç olduğu gerçeğiydi. Kıyaslanacak olursak, ben katı, dik kafalı, tekrarcıydım. Dermansızdım. Öte yandan o, dinç, yaratıcı, çevik, becerikliydi. Kısacası, benim yaşça küçük olmama karşın sahip olmadığım bir şeye sahipti: gençliğe. Genç yaşın gençlik demek olmadığını, ve genç yaşın hiçbir şekilde kocamışlığı engelleyici olmadığını bana tekrar tekrar söylemekten hoşnuttu. Hemcinslerimi dikkatle, tarafsız biçimde izlersem, daha yirmi yaşlarına geldiklerinde kocadıklarını, kendilerini aptalca tekrar etmeye başladıklarını görebileceğimi söylüyordu.

"Bu nasıl mümkün olabiliyor, don Juan," dedim, "sen nasıl benden daha genç olabiliyorsun?"

"Ben zihnimi alt ettim," dedi, gözlerini hayret ifadesiyle kocaman açarak. "Bana yaşlanma zamanının geldiğini söyleyen bi zihnim yok. Ben katılmadığım anlaşmaların bedelini ödemiyorum. Bunu unutma: katılmadıkları anlaşmaların bedelini ödemediklerini söylemek büyücüler için salt bi slogan değil. Yaşlılıktan ötürü rahatsızlanmak, bu türden bi anlaşmadır."

Uzun süre sessiz kaldık. Don Juan sözlerinin bende yaratabileceği etkiyi görmek için bekliyor olmalı, diye düşündüm. Psikolojik bütünlüğüm olduğunu düşündüğüm şey, gösterdiğim bariz biçimde iki yanlı tepkiyle daha da parçalanmıştı. Bir yanda, don Juan'ın dile getirdiği saçmalıkları bütün gücümle yadsıyordum; oysa öbür yanda, gözlemlerinin ne denli hatasız olduğunu fark etmemem mümkün değildi. Don Juan yaşlıydı; ama gene de kesinlikle ihtiyar değildi. Benden yıllarca daha gençti. Köstekleyici düşüncelerden ve alışkanlık kalıplarından uzaktı. İnanılmaz dünyaların içinde dolaşıyordu. O özgürdü; bense tutsak edilmiştim, ağır düşünce kalıpları ve alışkanlıklarla, kendime ilişkin önemsiz, yararsız ölçüp biçmelerle; üstelik bunların bana bile ait olmadıklarını daha ilk kez o anda hissediyordum.

Bir başka sefer don Juan'a beni uzun zamandır rahatsız eden bir şeyi sordum. Eski çağ Meksika'sı büyücülerinin, insanın bulması için depolanmış bir tür gizli hazine olan sihirli ge-

çişleri keşfettiklerini söylemişti. Böyle bir şeyi insanoğlu için kimin saklayabileceğini bilmek istiyordum. Ortaya koyabildiğim tek fikir, Katoliklikten türemişti. Tanrının yaptığını düşünüyordum, yahut koruyucu meleğin, ya da Kutsal Ruhun.

"Kutsal Ruh değil," dedi, "ki o sadece senin için kutsal; zira sen gizli bi Katoliksin. Kesinlikle Tanrı da değil—hayırsever bi baba olarak yani, senin anladığın biçimde. Bi Tanrıça da değil, yani besleyip büyüten, insanların işlerine göz kulak olan bi anne—biçok kişinin inandığı gibi. O daha çok, arama yürekliliğini gösterenler için daha sonsuz şeyler saklayan bi doğal güç. Evrende bi güç; ışık ya da yerçekimi gibi. Birleştirici bi etmen, enerji alanları kümesi olan insanoğlunu tek bi öz, birleşik bi ünite halinde bitiştiren titreşimli bi güç. Bu titreşimli güç, enerjinin ışıltılı kürenin içine girişini ya da dışına akışını engelleyen etmen.

"Eski çağ Meksika'sının büyücüleri," diye devam etti, "sihirli geçişleri uygulamanın, bedeni o birleştirici gücün varlığının fizikötesi düzeyde doğrulanması için hazırlayarak ona yol gösteren tek etmen olduğuna inandılar."

Don Juan'ın açıklamalarından çıkardığım sonuca göre, enerji alanlarımızı bir arada tutan, sözünü ettiği titreşimli güç, modern çağ astronomlarının evrende var olan tüm galaksilerin merkezinde olması gerektiğine inandıkları şeye çok benziyordu. Onlar, o merkezlerde ölçülemeyecek yoğunlukta bir gücün yıldızları ve galaksileri yerinde tuttuğuna inanırlar. "Karadelik" denilen bu güç, yıldızların kendi dönme hızlarıyla nasıl uçup gitmediklerine getirilen en akla yakın açıklama gibi görünen bir kuramdır.

Don Juan, eski büyücülerin, enerji alanları kümeleri olarak ele alınan insanoğlunun bir enerji sargısı ya da enerji bağlarıyla değil, her şeyi bir anda canlı ve yerinde kılan bir tür titreşimle bir arada tutulduğunu bildiğini söyledi. Don Juan'ın açıklamasına göre bu büyücüler, uygulamaları ve disiplinleri yoluyla, kendilerinin tam olarak bilincine vardıkları anda bu titreşimli gücü kullanma yetisini de edindiler. Onunla uğraşmaktaki ustalıkları öyle olağanüstü hale geldi ki, eylemleri destanlara, yalnızca masallar olarak var olan mitolojik olaylara dönüş-

türüldü. Örneğin, don Juan'ın eski çağ büyücüleri hakkında anlattığı öykülerden biri, onların sadece tüm bilinçliliklerini ve *niyetlerini* o gücün üzerine toplayarak fiziksel kütlelerinin eriyip dağılmasına yol açabildikleri hakkındaydı.

Don Juan'ın deyişine göre, gerekli gördükleri takdirde iğne deliğinden bile geçebilecek yeteneğe sahip olmalarına karşın, bu kütlelerini eritme manevrasının sonuçları onları asla fazla tatmin etmemişti. Bunun nedeni, kütleleri eridiğinde edimde bulunma yeteneklerinin yok olmasıydı. Katılım güçlerinin olmadığı olayları sadece izleme seçeneğiyle kalakalıyorlardı. Sonuçta eylem yetisinden yoksun kalışlarının getirdiği düş kırıklığı, don Juan'a göre, kahrolası hatalarını doğurmuştu: yani, o titreşimli gücün sırrını öğrenme saplantısını; somutluklarıyla yönlendirilmiş, içlerinde o gücü tutma ve denetleme isteği uyandıran bir saplantıyı. Coşkulu tutkuları, kütlesizliğin hayaletimsi durumunda da edimde bulunabilmekti; don Juan'ın dediğine göre asla başarılamamış bir şeydi bu.

O eski çağ büyücülerinin kültürel mirasçıları olan modern çağ uygulayıcıları, hem somut olunup hem de bu titreşimli güçten yararlanılamayacağını keşfederek, tek akla uygun seçeneği yeğlediler: bilgiyle gelen üstünlük ve esenlik durumu dışında hiçbir amaç gütmeden, o gücün bilincine varmayı.

Don Juan bir keresinde bana, "Modern çağ büyücüleri için," demişti, "bu titreşimli bağlayıcı gücün kullanımına yönelik iznin verildiği tek an, bu dünyayı terk etme vakitleri geldiğinde, içten gelen ateşle yandıkları zamandır. Büyücüler için mutlak ve tam bilinçliliklerini bağlayıcı gücün üzerinde yanma *niyeti* ile toplamak son derece basit bi iştir; ve uçup giderler, bi yel esintisi gibi."

Tensegrity

Tensegrity, eski çağ Meksika'sı şamanlarına ait sihirli geçişlerin çağdaş uyarlamasıdır. *Tensegrity* sözcüğü en uygun tanımlamadır, zira iki terimin karışımıdır: sihirli geçişlerin iki itici gücünü çağrıştıran terimler—*gerilim* ve *bütünsellik*. Bedenin tendon ve kaslarının gerilip gevşetilmesiyle yaratılan etkinlik, *gerilimdir*. *Bütünsellik* ise bedeni sağlam, tam, mükemmel bir birim olarak ele alma edimidir.

Tensegrity bir hareketler sistemi olarak öğretilmektedir; çünkü giz dolu, engin bir konu olan sihirli geçişlerle çağdaş bir

çevrede yüz yüze gelmenin tek yolu budur. Zamanımızda Tensegrity uygulayan insanlar, zahmetli bir disiplin, gayret ve meşakkat içeren şamancılığa özgü seçenekler peşinde olan şaman uygulayıcılar değiller. Bu yüzden, sihirli geçişlerin hareketler olarak değeri, ve bu hareketlerin doğurduğu sonuçlar vurgulanmalıdır.

Don Juan Matus'un açıklamasına göre, eski çağlarda Meksika'da yaşamış olan kendi silsilesine ait büyücülerin sihirli geçişlere ilişkin ilk güdüleri, kendilerinin harekete *doymalarını* sağlamaktı. Bedenin, anımsayabildikleri her duruşunu, her devinimini gruplar halinde düzenlediler. Grupların uzunluğu oranında *doyma* etkisinin çoğaldığına, uygulayıcıların onu anımsamak için belleklerini kullanmaya gereksinimlerinin arttığına inanıyorlardı.

Don Juan'ın silsilesinin şamanları, sihirli geçişleri uzun gruplar halinde düzenledikten, onları sıralarına göre uyguladıktan sonra, bu *doyma* ölçütünün amaçlarına ulaştığı yargısına varıp bunu bıraktılar. O andan sonra, bunun tam tersi üzerinde çalışıldı: bireysel ve bağımsız birimler halinde uygulanmak üzere uzun grupların tek tek bölümlere ayrılması. Don Juan Matus'un sihirli geçişleri dört öğrencisine—Taisha Abelar, Florinda Donner-Grau, Carol Tiggs ve bana—öğretme yöntemi, bu bölünme girişiminin sonucuydu.

Don Juan'ın kişisel düşüncesine göre, uzun grupları uygulamanın yararı çok açıktı; bu tür uygulama, şaman öğrencileri devinduyumsal (kinestezik) belleklerini kullanmaya zorluyordu. O, şamanların rastlantı eseri buldukları devinduyumsal belleğin kullanımını gerçek bir ödül sayıyordu; bunun zihnin gürültüsünü kesmek gibi olağanüstü bir etkisi vardı: *içsel söyleşiyi* susturuyordu.

Don Juan, dünyayı algılama biçimimizi desteklemek, sabit bir verimlilik ve işlevsellik düzeyinde tutmak için yaptığımız şeyin, kendimizle konuşmak olduğunu açıklamıştı bana.

Bir keresinde bana, "Tüm insan soyu," dedi, "*içsel söyleşi* yoluyla kararlı bi işlev ve verim düzeyini korur. *İçsel söyleşi*, *birleşim noktasını* tüm insan soyunca paylaşılan konumunda, kürek kemikleri hizasında ve onlardan bi kol boyu uzaklıkta

sabit tutabilmenin anahtarıdır.

"*İçsel söyleşinin* aksini başararak," diye sürdürdü don Juan, "yani *içsel sessizlikle*, uygulayıcılar *birleşim noktalarının* sabitliğini bozabilir, böylece olağanüstü bi algılama alışkanlığı edinebilirler."

Tensegrity uygulaması, uzun gruplar halinde gerçekleştirilmesi temeline dayalı olarak düzenlendi, ve don Juan'ın onları adlandırdığı şekliyle sadece *gruplar* denilerek kümesel çağrışımlar yaratmaktan kaçınmak amacıyla, diziler olarak yeniden adlandırıldı. Bu düzenlemeyi başarmak amacıyla, uzun grupların yaratılmasına yol açan *doyma* ölçütlerini yeniden saptamak gerekti. Bölünmüş olan çok sayıda grubun yeniden birleştirilmesi, Tensegrity uygulayıcılarının titiz ve yoğun çalışmalarla dolu yıllarını aldı.

Uzun dizileri gerçekleştirme yoluyla *doyma* ölçütlerini yeniden saptamak, don Juan'ın sihirli geçişlerin çağdaş amacı olarak zaten tanımlamış olduğu bir sonucu vermişti: enerjinin *yeniden konuşlandırılması.* Don Juan bunun hep sihirli geçişlerin sözü edilmeyen amacı olduğuna inanıyordu—eski büyücülerin zamanında bile. Görünüşe bakılırsa eski büyücüler bunu bilmiyorlardı; ya da biliyor idiyseler bile, bu terimlerle kavramlaştırmamışlardı. Bütün belirtilere göre, eski büyücülerin tutkuyla aradıkları, ve sihirli geçişleri gerçekleştirdiklerinde deneyimledikleri esenlik ve bereketlilik duygusu, bedendeki canlılık merkezleri tarafından yeniden değerlendirilen kullanılmamış enerjinin etkisiydi aslında.

Tensegrity'de uzun gruplar yeniden birleştirilmiş, çok sayıda bölüm tek başına işlevsel olan birimler halinde bırakılmıştır. Bu birimler birbirlerine amaçları açısından bağlanmış—örneğin, *niyetlenme* amacı, ya da *özetleme* amacı, ya da *içsel sessizlik* amacı, vb.—bu yolla tensegrity dizileri oluşturulmuştur. Bu yöntemle, uygulayıcıların devinduyumsal belleklerini kesinlikle zorlayan uzun hareket dizileri gerçekleştirilerek en iyi sonuçların alındığı bir sistem elde edilmiştir.

Tüm başka açılardan Tensegrity'nin öğretim biçimi, don Juan'ın sihirli geçişleri kendi öğrencilerine öğretmiş olduğu yöntemin sadık bir kopyasıdır. Onları ayrıntıya boğmuş, zihin-

lerinin kendilerine öğretilen sihirli geçişlerin çeşitliliğiyle, ve her birinin tek başına *sonsuzluğa* bir geçit olduğu imasıyla karmakarışık olmasına izin vermişti.

Öğrencileri bunalmış, allak bullak olmuş bir durumda yıllarını harcadılar, hepsinden fazla da karamsarlığa kapıldılar; zira bu biçimde boğulmanın kendilerine haksız bir saldırı olduğunu düşünüyorlardı.

Bir zamanlar onu bu konuda sorguladığımda, "Sana sihirli geçişleri öğretirken," diye açıklamıştı, "büyücülerin geleneksel hilesini kullanıyorum, tek yönlü görüş açını *bulandırıyorum.* Devinduyumsal belleğini *doyma* durumuna getirerek, *içsel sessizlik* için sana bi geçit yaratıyorum.

"Hepimiz," diye devam etmişti don Juan, "günlük yaşamın "şunu yapmalı, şunu yapmamalı"ları ile tepeden tırnağa dolu olduğumuz için, devinduyumsal bellek için çok az yerimiz var. Senin hiç yerin olmadığını fark etmişsindir. Hareketlerimi taklit etmek istediğinde, karşımda duramıyorsun. Kendi bedeninde sağını solunu ayarlayabilmen için benimle yanyana durman gerekiyor. Şimdi, sana uzun bi hareketler dizisi verilirse, bunların tümünü anımsayabilmek için yapacağın tekrarlar haftalar alır. Hareketleri ezberlemeye çalışırken, başka şeyleri dışarı itip onlar için belleğinde yer açman gerekir. Eski büyücülerin peşinde oldukları etki buydu."

Don Juan'ın iddiası şuydu: öğrencileri, eğer azimli bir şekilde uygulamayı sürdürürlerse, zihinlerinin karmaşıklığına karşın, *yeniden konuşlandırılmış* enerjilerinin ibreyi döndüreceği bir eşiğe ulaşarak, sihirli geçişleri mutlak bir berraklıkla gerçekleştireceklerdi.

Don Juan bunları söylediğinde, pek inanamamıştım. Lakin bir an geldi ki, tıpkı söylemiş olduğu gibi, kafamın karışıklığı da umutsuzluğum da son buldu. Hiç anlaşılmaz bir biçimde, sihirli geçişler, sihirli oldukları için, kendilerini her şeye bir çekidüzen veren olağanüstü sıralar halinde düzenlediler. Don Juan, yaşamakta olduğum berraklığın, enerjimin *yeniden konuşlandırılmasının* sonucu olduğunu açıkladı.

Günümüzde Tensegrity uygulayan insanların kaygısı, benim ve don Juan'ın öbür öğrencilerinin sihirli geçişleri gerçek-

leştirmeye ilk başladığımızdaki kaygımızla tamamıyla aynı. Hareketlerin çokluğu onları şaşkına çeviriyor. Onlara don Juan'ın bana defalarca yinelediği şeyi tekrar ediyorum: en önemli olan, anımsanan Tensegrity sırası ne ise, onun uygulanmasıdır. Sürdürülen *doyma*, sonunda, eski çağ Meksika'sı şamanlarının peşinde olduğu sonuçları verecektir: enerjinin *yeniden konuşlandırılması* ile onun üç doğal sonucu; *içsel söyleşinin* kesilmesi, *içsel sessizlik* olasılığı, ve *birleşim noktasının* akışkanlığı.

Kişisel değerlendirmeme göre, don Juan beni sihirli geçişler ile *doyma* durumuna getirerek, iki müthiş şey başarmıştı. Birincisi, sahip olduğum, ancak varlıklarından haberli olmadığım bir sürü gizli kaynağı yüzeye çıkarması, ikincisi de tek yönlü yorumlama tarzımla ilgili saplantımı yavaşça yok etmesiydi.

"Sana olan şu," diye açıkladı, kendisini bu konudaki deneyimlerim hakkında sorguladığımda, "*içsel söyleşinin* asgari ölçüde dengelenmeye başladığı andan beri, *içsel sessizliğin* belirişini hissetmektesin. Algılama alanına yeni bi şeylerin akışı girmeye başladı. O şeyler hep oradaydılar; genel farkındalığının sınırları içinde; ama onların gerçekten farkına varacak kadar enerjin hiç olmamıştı. Sen *içsel söyleşini* uzaklaştırdıkça, bi bakıma, farklı algılama öğeleri ondan boşalan yeri doldurmaya başlıyorlar.

"Sihirli geçişlerin senin canlılık merkezlerine getirdiği yeni enerji akışı," diye devam etti don Juan, "*birleşim noktanı* daha akışkan yapıyor. Artık katı biçimde korunmuyor. Atalarımızdan kalma korkularla, hiçbi yöne adım atmamıza izin vermeyen korkularla güdülmüyorsun artık. Büyücüler, enerji bizi özgür kılar derler—gerçeğin ta kendisidir bu."

Tensegrity uygulayıcılarının hareketlere ilişkin ideal durumu, bir şamancılık uygulayıcısının sihirli geçişleri ifa etmesine ilişkin ideal durumu ile aynıdır. Her ikisi de, hareketlerin kendileri tarafından benzersiz bir doruğa doğru yönlendirilmektedir. O noktadan sonra, Tensegrity uygulayıcıları uygun gördükleri herhangi bir etki için, ve bir dış kaynak tarafından çalıştırılmaksızın, *doyma* durumuna getirildikleri hareketler yığının-

dan herhangi bir hareketi kendi kendilerine uygulayabilecekler, bunu yürürken, yemek yerken, dinlenirken ya da herhangi başka bir şeyle meşgulken isabet ve süratle yapabileceklerdir; çünkü buna yetecek enerjileri olacaktır.

Sihirli geçişlerin uygulanması, Tensegrity'de gösterildiği üzere, belirli bir yer ya da önceden programlanmış zaman gerektirmez. Bununla birlikte, hareketler keskin hava akımlarından uzakta yapılmalıdır. Don Juan terleyen bir beden üzerindeki hava akımlarından çok ürkerdi. Her hava akımının atmosferdeki ısı yükselme ve alçalmalarından kaynaklanmadığına, kimi hava akımlarına aslında uzayda amaçlı bir şekilde devinen birleşmiş enerji alanları kümelerinin neden olduğuna kesinlikle inanıyordu.

Don Juan bu enerji alanları kümelerinin belirli bir tür farkındalığa sahip oldukları kanısındaydı, bunlar özellikle zararlıydılar; zira insanlar normalde onları fark edemezler, etkilerine körü körüne maruz kalırlardı. Böyle enerji alanları kümelerinin zararlı etkileri özellikle büyük bir metropolde yaygındır, zira başka hiçbir şey zannedilmese, geçen otomobillerin süratinin yarattığı sanılarak gözden kaçabilir.

Tensegrity uygulanırken akılda tutulması gereken başka bir şey de şudur: sihirli geçişlerin amacı batılı insana yabancı olduğu için, bu uygulamayı gündelik dünyamızın kaygılarından ayrı tutmak için çaba sarf edilmeli. Tensegrity uygulaması, bizim zaten tümüyle aşina olduğumuz unsurlarla karıştırılmamalı; örneğin çıkardıkları sesler ne denli alçak tonda olursa olsun sohbet, müzik, bir radyo ya da haberleri okuyan TV spikerinin sesi gibi.

Çağdaş kent yaşamı çevre grupları oluşturulmasını kolaylaştırır; bu koşullar altında, Tensegrity'nin seminerlerde, atölye çalışmalarında öğretilebileceği ve uygulanabileceği tek yöntem, gruplar halinde çalışmaktır. Gruplar halinde uygulama kimi yönlerden yararlı, kimi yönlerden de zararlıdır. Yararlıdır, çünkü bir hareket birliği yaratılması, inceleme-kıyaslama yoluyla öğrenme fırsatı verir. Zararlıdır, çünkü başkalarına dayanma duygusunu, hiyerarşik sözdizimsel komutların ve taleplerin belirmesini teşvik eder.

Don Juan, insan davranışı tümüyle dille yönetildiği için, insanoğlunun sözdizimsel komutlara tepki vermeyi öğrendiğini düşünüyordu; dil içine tesbit edilmiş övgü ve eleştiri formülleriydi bunlar; örneğin, *Sorun değil, Çocuk oyuncağı, Tasalanma zamanı, Daha iyisini yapabilirsin, Beceremiyorum, En iyi benim, Dünyada benden beteri yoktur, Bununla yaşayabilirim, İdare ediyorum, Her şey düzelecek,* vesaire gibi, her bireyin verdiği karşılıklar. Büyücülerin pratik bir yol olarak hep istemiş oldukları şeyin, sözdizimsel komutlardan elde edilen etkinliklerden kaçmak olduğunu ileri sürüyordu.

Don Juan'ın anlatısına göre, sihirli geçişler özgün olarak, eski çağ Meksika'sı şamanları tarafından bireysel olarak, yalnızlık içinde, programsız olarak, ya da gerektiği zaman uygulanıyordu. O da öğrencilerine aynı yöntemle öğretmişti. Don Juan, şaman uygulayıcılar için sihirli geçişleri gerçekleştirmenin ana amacının, her zaman onları mükemmel biçimde yapmak, bu mükemmel edimi yalnızca soyut açıdan akılda tutmak olduğunu söylüyordu. İdeal olarak, Tensegrity de aynı tarzda öğretilmeli ve uygulanmalıydı. Bununla birlikte, çağdaş yaşamın koşulları, ve sihirli geçişlerin çok sayıda insana hitap edecek şekilde biçimlendirildiği gerçeği yeni bir yaklaşımı zorunlu kılıyor. Tensegrity hangi biçim daha kolaysa o şekilde uygulanmalı: ister gruplar halinde, ister yalnız, ya da her iki şekilde birden.

Benim özel durumumda, Tensegrity'nin çok büyük gruplar halinde uygulanması mükemmelden de öte sonuç vermişti; çünkü bu bana don Juan'la onun silsilesinin tüm büyücülerinin asla yaşamadıkları bir şeye tanıklık etmenin eşsiz fırsatını kazandırdı: *insan kitlesinin* etkilerini. Don Juan, ve yirmi yedi kuşak olduğunu düşündüğü silsilesinin şamanları, insan kitlesinin etkilerine hiç tanık olamamışlardı. Sihirli geçişleri tek başlarına, ya da ancak beş kişiye kadar varan gruplar halinde uyguluyorlardı. Onlar için sihirli geçişler alabildiğine bireyseldi.

Yüzlerce Tensegrity uygulayıcısı bir arada olduğunda, aralarında neredeyse anında bir enerji akımı oluşuyor. Bir şamanın kolaylıkla *görebileceği* bu enerji akımı, uygulayıcılarda bir

kaçınılmazlık duygusu yaratıyor. Bu sanki onların arasında hızla esen, onlara amacın ana öğelerini dağıtan titreşimli bir rüzgar gibi. Olağanüstü olduğunu düşündüğüm bir şeyi *görme* ayrıcalığına eriştim: irade gücünün uyanışı, insanın enerji bağlamındaki temeli. Don Juan buna *kararlı niyet* derdi. Bilinmeyene yolculuk edenlerin temel aracının *kararlı niyet* olduğunu öğretmişti bana.

Tensegrity uygularken akılda tutulacak çok önemli bir nokta, sihirli geçişlerinin yararlarının kendiliğinden oluşacağı düşüncesi ile hareketlerin gerçekleştirilmesidir. Bu fikir her koşulda vurgulanmalıdır. Başlangıçta, Tensegrity'nin vücut geliştirmek için standart bir hareketler sistemi olmadığını anlayabilmek çok güçtür. Vücudu gerçekten geliştirir; ama daha ziyade fizikötesi bir etkinin yan ürünü olarak. Sihirli geçişler, kullanılmayan enerjinin *yeniden konuşlandırılması* ile, uygulayıcıyı normal, geleneksel algılama sınırlarının genişlemeleri gerçeğine bağlı olarak devreden çıktıkları bir farkındalık düzeyine taşıyabilir. Böylece, uygulayıcının hayal edilemeyecek dünyalara girmesi bile mümkün kılınabilir.

"Ama neden o dünyalara girmek isteyeyim ki?" diye sordum don Juan'a, sihirli geçişlerin bu sonraki-etkisini tanımladığında.

"Çünkü sen bi farkındalık varlığısın, bi algılayıcısın, hepimiz gibi," dedi. İnsanoğlu, anlık olarak dış güçler tarafından durdurulan bi farkındalık yolculuğundadır. İnan bana, biz sihirli farkındalık varlıklarıyız. Eğer buna inanmıyorsak, hiçbi şeyimiz yok demektir."

Bunun yanı sıra şunu açıkladı: insanoğlu, *farkındalık yolculukları* durdurulduğu andan itibaren, deyim yerindeyse bir anafora kapılarak, kendi çevresinde fırıl fırıl dönüyordu—aslında yerinde saydığı halde, akımla devinme izlenimi uyandıran bir dönüştü bu.

"Sözlerime güven," diye devam etti don Juan, "çünkü rastgele sözler değil benimkiler. Onlar, eski çağ Meksika'sı büyücülerinin keşfettikleri şeyi kendi adıma doğrulamamın sonucu: biz insanoğulları, sihirli varlıklarız."

Don Juan'ın sözlerinin hakkını teslim ettiğim, geçerliliğini

hiçbir kuşkuya yer bırakmayacak şekilde saptadığım bir idrak alanına varabilmem, sıkı disiplinle geçen otuz yılımı almış bulunuyor. Şimdi artık biliyorum ki, insanoğlu, evrensel bir *farkındalık yolculuğu* içindeki farkındalık yaratıklarıdır; hiç kullanılmayan kaynaklarla ağzına kadar dolu olan, ve aslında kendisini tanımayan varlıklar.

Tensegrity'nin Altı Dizisi

İncelenecek olan altı dizi şunlardır:

1. *Niyeti* Hazırlama Dizisi
2. Dölyatağı Dizisi
3. Beş İlgi-Alanı Dizisi: Westwood Dizisi
4. Sol Beden ile Sağ Bedenin Ayrılması: Kızışma Dizisi
5. Erkeklik Dizisi
6. Belirli Sihirli Geçişlerle Birlikte Kullanılan Aygıtların Dizisi

Altı dizinin her birisini içeren belirli Tensegrity sihirli geçişleri, en yüksek verimlilik ölçütüne uygundur. Başka bir deyişle, her sihirli geçiş bu formülün tam tamına bileşimine giren bir unsurdur. Bu da, sihirli geçişlerin uzun dizilerinin özgün olarak kullanıldıkları biçimin bir kopyasıdır; her dizi, en yüksek ölçüde *yeniden konuşlandırılan enerji*yi serbest bırakmak üzere kendi içinde yeterli olmaktaydı.

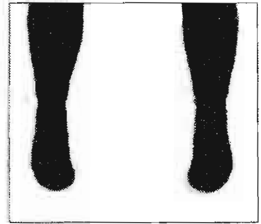
Sihirli geçişleri uygularken, hareketleri en yüksek verimle yapabilmek için dikkate alınması gereken birtakım şeyler vardır:

1. Altı dizinin tüm sihirli geçişleri, aksi belirtilmediği takdirde, arzu edildiği kadar tekrar edilebilir. Harekete bedenin sol yanıyla başlandığında, sağ tarafla da eşit sayıda tekrarlanmalıdır. Kural olarak, altı dizinin tüm sihirli geçişleri sol yanla başlar.

2. Ayaklar, omuz genişliğine eşit bir aralıkla birbirinden açık tutulmalıdır. Bu, bedenin ağırlığını eşit ölçüde dağıtmak içindir. Bacaklar çok açılırsa, bedenin dengesi bozulur. Birbirlerine çok yakın tutulursa da aynı şey olur. Uygun mesafeyi bulmanın en iyi yolu, iki ayağın bitişik olduğu pozisyondan başlamaktır (res. 1). Ayak uçları, topuklar sabit tutularak döndürülür, bir V harfi şeklinde açılır (res. 2). Ağırlık ayak uçlarına aktarılarak topuklar eşit mesafede dışarı döndürülür (res. 3). Ayak uçları bir hizaya getirilir; böylece ayakların arasındaki mesafe yaklaşık olarak omuzların genişliğinde olur. Uygun beden dengesine ulaşmak için burada daha fazla ayarlama gerekebilir.


Resim 1


Resim 2

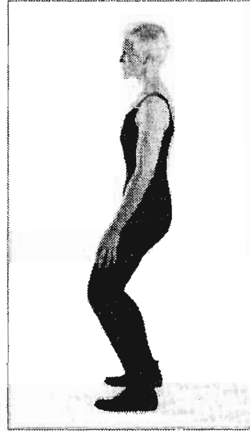

Resim 3

3. Tensegrity'nin tüm sihirli geçişlerinin uygulanması sıra-

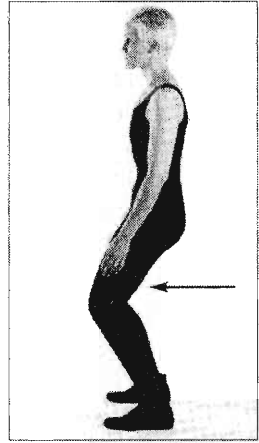
sında dizler hafifçe kırılmış vaziyette tutulur; öyle ki kişi aşağı baktığında dizkapakları ayak uçlarının görüntüsünü kapatır (res. 4 ve 5); yalnızca dizlerin gergin durumda tutulacağı bazı sihirli geçişler bunun dışındadır. Bu tür durumlar o geçişlerin tanımında gösterilmiştir. Dizleri germek, diz arkasındaki tendonların zararlı olacak kadar gerilmesi demek değil, gereksiz güç bindirmeden, yumuşak bir biçimde germe anlamındadır.

Bu diz kırma pozisyonu, sihirli geçişlerin gerçekleştirilmesine çağdaş bir ilavedir, ve yakın zamanların etkilerinden doğmuştur. Don Juan Matus'un silsilesinin önderlerinden biri *nagual* Lujan'dı; asıl ismi Lo-Ban gibi bir şey olan Çinli bir denizciydi bu adam. On dokuzucuncu yüzyıla girilirken Meksika'ya gelmiş, ömrünün sonuna dek orada kalmıştı. Don Juan'ın kendi grubunun kadın büyücülerinden biri de Uzak Doğuya gitmiş, orada dövüş sporları çalışmıştı. Don Juan'ın kendisi de öğrencilerine herhangi bir dövüş sporu eğitimi alarak disiplinli bir biçimde hareket etmeyi öğrenmelerini salık verirdi.


Resim 4


Resim 5

Hafifçe kırık dizlerle ilgili akılda tutulacak bir başka nokta da, bacaklar bir tekme hareketi ile öne doğru savrulduğunda, dizlerin asla bir hamlede fırlatılmamasıdır. Bunun yerine tüm bacak, uyluktaki kasların gerilmesiyle oynatılmalıdır.



Resim 6

Bu biçimdeki hareket, diz tendonlarına hiç zarar vermez.

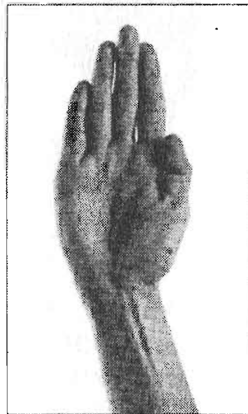
4. Bacakların arka kasları gerilmelidir (res. 6). Bu çok zor bir iştir. Birçok insan bacaklarının ön kaslarını germeyi kolayca öğrenir, ama arkadaki kasları gevşek kalır. Don Juan, arka uyluk kaslarının daima kişisel tarihin bedende biriktirildiği bölge olduğunu söylerdi. Ona göre, duygular orada yerlerini bulur ve hareketsiz kalırlar. Davranış şablonlarını değiştirmekte zorlanmanın, kolayca arka uyluk kaslarındaki gevşekliğe bağlanabileceğini ileri sürüyordu.

5. Bütün bu sihirli geçişleri uygularken, kollar daima dirseklerden hafifçe kırıktır—asla iyice uzatılmaz—böylece, darbe vurmak için hareket ettirildiklerinde dirsek tendonları tahrişten korunur (res. 7).

6. Başparmak daima kenetlenmiş pozisyonda bulunmalı; yani elin kenarında bükülmüş olmalıdır. Hiçbir zaman dışarı çıkık konumda durmamalıdır (res. 8). Don Juan'ın silsilesinin büyücüleri başparmağı enerji ve işlevsellik açılarından çok



Resim 7



Resim 8

önemli bir öğe sayarlardı.

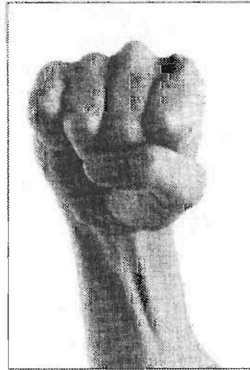
Başparmağın dibinde enerjinin hareketsizleştiği noktalar, ve ayrıca bedendeki enerjinin akışını ayarlayabilen noktalar bulunduğuna inanırlardı. Başparmak üzerinde gereksiz baskıdan ya da elin sert darbeleri sonucu oluşabilecek incinmelerden kaçınmak için, başparmakları ellerin iç yanına dayama önlemini benimsediler.

7. El yumruk haline getirildiğinde, orta, dördüncü, ve beşinci parmakların aşağı sarktığı köşeli bir yumruk yapmaktan kaçınmak için, küçük parmak yükseltilir (res. 9). Amaç, kare bir yumruk yapıldığında (res.10), dördüncü ve beşinci parmakları kaldırmak zorunda kalınır ki, bu da koltuk altında özel bir gerilim oluşturur—bu gerilme genel anlamda esenlik için çok istenen bir şeydir.

8. Eller, açık olmaları gerektiği zaman tümüyle açıktır. Elin arkasındaki tendonlar çalışır ve el ayasını dümdüz bir yüzey olarak tutar (res. 11). Don Juan, eli, ortası çukur bir avuç biçiminde sergileme eğilimini (ki bunun toplumsallaşma yoluyla yerleştiğini düşünmekteydi) önlemek için düz bir avucu



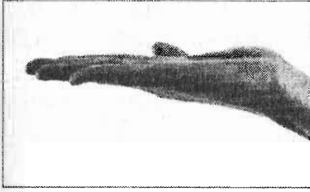
Resim 9

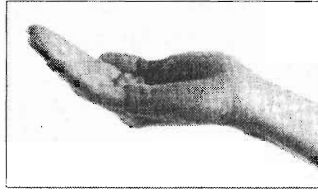


Resim 10

yeğliyordu (res. 12). Boş avuç dilencinin avucudur, der, sihirli geçişleri uygulayan kişinin bir savaşçı olduğunu, asla bir dilenci olmadığını söylerdi.

9. Parmaklar ikinci eklemden kasılıp avuç üzerine sıkıca büküldüğünde, elin arkasındaki tendonlar azami şekilde geri-

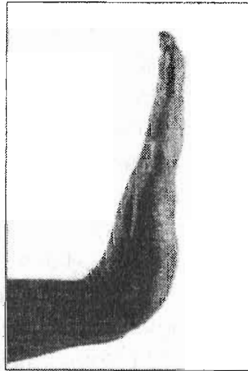

Resim 11


Resim 12

lir—özellikle de başparmak tendonları (res. 13). Tendonların bu gerilimi, eski çağ Meksika'sı büyücülerinin sağlık ve esenlik duygusunun gelişmesinde anahtar olduğuna inandıkları bölgelerin, bileklerin ve önkolların üzerinde bir baskı oluşturur.

10. Birçok Tensegrity hareketinde önkolun tendonları gerilip, bilekler yaklaşık doksan derecelik açı oluşturmak üzere öne ya da arkaya bükülmelidir (res.14). Bu bükülme yavaş yavaş yapılmalıdır; çünkü bilek çoğu zaman pek esnek değildir; ayrıca, bileğin, elin arkasını önkolla azami açı oluşturacak şekilde döndürecek esnekliği kazanması önemlidir.

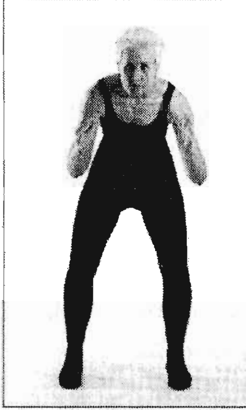

Resim 13

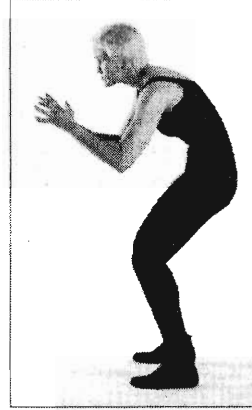

Resim 14

11. Tensegrity uygulamasında bir başka önemli husus, *bedeni uyarmak* diye adlandırılan harekettir. Bedenin tüm kaslarının, özellikle de diyaframın bir an içinde kasıldığı eşsiz bir harekettir bu. Mide ve karın kasları aniden kasılır; omuzların ve kürek kemiklerinin kasları da. Kollar ve bacaklar birlikte,

eşit güçle gerilir—ancak yalnızca bir an için (res. 15, 16). Tensegrity uygulayıcıları ilerledikçe, bu gerilimi daha uzun bir süre tutmayı öğrenebilirler.

Bedenin uyarılmasının, zamanımızın göstergesi gibi görü-

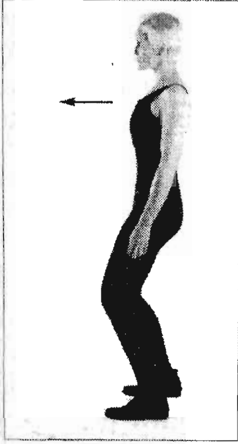

Resim 15


Resim 16

nen ve sürekli olan bedensel gerilimle hiçbir ilgisi yoktur. Fazla kaygı ya da fazla çalışmadan ötürü beden gerginleştiği, boyun kasları aşırı sertleştiği zaman, beden hiçbir şekilde uyarılmış demek değildir. Kasları gevşetmek ya da bir huzur durumuna girmek de uyarının son bulması demek değildir. Eski çağ Meksika'sı büyücülerinin düşüncesi, sihirli geçişleri ile bedenlerini alarma geçirip, eylem için hazır duruma getirdikleri yönündeydi. Don Juan Matus bu olguya *bedeni uyarmak* adını verdi. Onun dediğine göre, *bedeni uyarmadaki* adali gerginlik bittiğinde, doğal olarak uyarı da son buluyordu.

12. Don Juan'a göre, eski çağ Meksika'sı büyücüleri, soluğa ve solumaya büyük önem vermekteydiler. Soluğu üçe ayırmışlardı: akciğerlerin üst bölümüyle soluma, orta bölümüyle soluma, ve karından soluma (res. 17, 18, 19). Don Juan onların diyaframı şişirerek solumaya *hayvan soluğu* dediklerini, ve uzun bir ömür ve sağlık için bunu özenle uyguladıklarını anlatırdı.

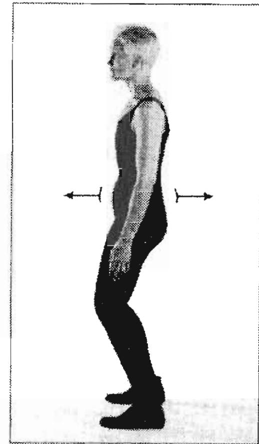
Çağdaş insanın sağlık sorunlarından çoğunun derin solu-



Resim 17



Resim 18



Resim 19

ma ile kolayca önlenebileceği, don Juan'ın inancıydı. İnsanoğlunun günümüzde derin olmayan soluklar alma eğiliminde olduğunu ileri sürüyordu. Eski çağ Meksika'sı büyücülerinin hedeflerinden biri, bedenlerini sihirli geçişler aracılığıyla derin soluk alıp verme konusunda eğitmekti.

Bu yüzden, derin soluklar gerektiren Tensegrity hareketlerini yaparken, bunların hava giriş çıkışını yavaşlatarak gerçekleştirilmesi, böylelikle soluk alıp vermelerin daha uzun ve iyice hissedilir olmalarının sağlanması özellikle önerilir.

Tensegrity'de soluma ile ilgili bir başka önemli husus da, bir sihirli geçişin betimlemesinde aksine bir yönerge olmadığı takdirde, hareketleri yaparken solumanın normal olmasıdır.

13. Hareketleri uygularken göz önünde tutulacak başka bir konu da şudur: Tensegrity'nin aslında bedenin seçilen bölgelerinin kaslarını gevşetme ve germe arasındaki etkileşim olduğu, ve bunun eski çağ Meksika'sı büyücülerinin sadece tendonların enerjisi diye bildiği, ve en çok arzulanan fiziksel patlamaya varmak için yapıldığı gerçeği, uygulayıcıların kavramaları gereken noktadır. Kasların özünde, ya da altındaki sinirlerin ve tendonların gerçek bir patlamasıdır bu.

Tensegritiy'nin, kasların gerilmesi ve gevşemesi olduğu göz önüne alınırsa, herhangi bir sihirli geçişte kas gerginliğinin

yoğunluğu ve kasın o durumda tutulduğu sürenin uzunluğu uygulayıcının gücüne bağlıdır. Uygulamanın başında gerilmenin en az, ve sürenin de mümkün olduğu kadar kısa tutulması önerilir. Vücut ısındıkça gerilme arttırılmalı ve süre uzatılmalı, ama bu daima ılımlı ölçüler içinde olmalıdır.

Birinci Dizi
Niyeti Hazırlama Dizisi

Don Juan Matus'un dediğine göre, organizma olarak insanoğlu harikulade bir algılama manevrası gerçekleştirir, ama ne yazık ki bu bir yanlış yorumlama, hatalı bir görünüm yaratır; çünkü insanlar evrendeki salt enerji akışını olduğu gibi alarak duyusal veriye dönüştürürler, bunu da büyücülerin *insan biçimi* dediği katı bir yorumlama sistemine göre yorumlarlar. Saf enerjiyi yorumlamanın bu büyülü edimi, yanlış bir kanıya, insanoğlunun kendi yorumlama sisteminin var olan tek sistem

olduğu garip kanısına yol açar.

Don Juan bu olguyu bir örnekle açıklamıştı. Ağaç, demişti, insanoğlu tarafından bilindiği şekliyle *ağaç*, algılamadan çok yorumlamadır. İnsanoğlunca bir *ağacın* varlığını saptamak için tüm gerekenin, onlara nerdeyse hiçbir şey anlatmayan üstünkörü bir bakış olduğunu belirtmişti. Geri kalan ise *niyetin çağrılması,* diye tanımladığı bir olgudur, *ağaç niyeti*, yani insanoğlunun *ağaç,* dediği belirli olguya ait duyusal verinin yorumlanması. Söylediğine göre insanoğlunun tüm dünyası, tıpkı bu örnekte olduğu gibi, insan duyularının asgari rol oynadığı sonsuz bir yorumlar dağarcığından meydana gelmiştir. Başka bir deyişle, evrenden gelen enerji akışına olduğu gibi dokunan yalnızca görsel duyudur—o da bunu baştan savma bir biçimde yapar.

Don Juan, insanların algısal etkinliğinin büyük kısmının yorumlama olduğunu, insanların kendi dünyasını yaratmak için yalnızca asgari ölçüde saf algı girdisine gereksinim duyan türden organizmalar olduklarını, ya da sadece yorumlama sistemlerini harekete geçirmeye yetecek kadarını algıladıklarını ileri sürüyordu. Don Juan'ın en hoşlandığı örnek, Beyaz Saray gibi önemli ve ezici üstünlüğü olan bir şeyi, *niyetlenme* yoluyla olduğunu söylediği kurma biçimimizdi. Beyaz Saray'a günümüz dünyasının erk alanı diyordu; insanoğlunun küresel bir yığışımı olarak çabalarımızın, umutlarımızın, korkularımızın, vesairenin merkezi—aslında uygar dünyanın başkenti. Bütün bunların soyut âlemde var olmadığını, hatta zihinlerimizin âleminde bile var olmadığını, yalnızca *niyetlenme* âleminde yer aldığını söylüyordu; çünkü duyusal veri girişi açısından bakıldığında Beyaz Saray hiçbir şekilde Beyaz Saray kavramının içerdiği zenginliğe, etkinlik alanına, ve derinliğe sahip değildi. Şunu da ekliyordu don Juan: duyusal veri açısından bakıldığında Beyaz Saray dünyamızdaki bütün başka şeyler gibi, sadece görsel duyularımız tarafından üstünkörü kavranmıştı; dokunma, koklama, işitme ve tatma ile ilgili duyularımız hiçbir şekilde kullanılmamıştı. O duyuların, Beyaz Saray'ın bulunduğu yerdeki binaya ilişkin duyusal verilere getirecekleri yorumların hiçbir anlamı olmayacaktı.

Bir büyücü olarak don Juan'ın sorduğu soru, Beyaz Saray'ın nerde olduğuydu. Kendi sorusunu yanıtlayarak şöyle dedi: kesinlikle algımızın içinde değildi, düşüncelerimizde bile değildi, aksine, ona uygun olan her şeyle beslendiği özel *niyetlenme* âlemindeydi. Don Juan'ın kesin ifadesine göre, bu şekilde tam bir *niyetlenme* evreni yaratmak, bizim sihrimizdi.

Tensegrity'nin ilk dizilerinin konusu uygulayıcıları *niyetlenme* için hazırlama olduğuna göre, büyücülerin niyetlenme tanımlamasını tekrar gözden geçirmek önem taşıyor. Don Juan için *niyetlenme*, doğrudan duyusal algılamanın bıraktığı boşlukları doldurmanın üstü kapalı edimiydi, ya da gözlemlenebilir olguları, saf algılama açısından var olmayan bir tamlığı *niyetlenme* yoluyla zenginleştirme edimi.

Bu tamlığa *niyetlenme* ediminden, don Juan *niyetin çağrılması* olarak söz ediyordu. Niyet hakkında açıkladığı her şey *niyetlenmenin* fiziksel âlemde bulunmadığına işaret etmekteydi. Başka bir deyişle, beyin ya da başka bir organın fizikselliği içinde değildi. Niyet, don Juan için, bildiğimiz dünyanın sınırlarının ötesindeydi. Bir enerji dalgası gibi bir şeydi bu—sanki kendini bize iliştiren bir enerji ışını.

Niyetin dışınlı niteliğinden ötürü, don Juan günlük yaşamın bilişinin bir parçası olan beden ile, bu bilişin parçası olmayan bir enerji birimi olarak bedeni birbirinden ayırıyordu. Bu enerji birimi, bedenin, iç organlar ve onların içinden akıp giden enerji gibi, görünmeyen kısımlarını içine alıyordu. Don Juan enerjinin doğrudan algılanmasının bu kısımlar ile yapıldığını ileri sürüyordu.

Dünyayı alışageldiğimiz biçimde algılamamızda görüntünün ağır basmasının, eski çağ Meksika'sı şamanlarının enerjiyi doğrudan kavrama edimini *görme* olarak betimlemelerine neden olduğuna işaret ediyordu. Onlar için evrendeki akışı esnasında enerjiyi algılamak demek, enerjinin kişiye özgü olmayan, belirli, kendilerini düzenli biçimde yineleyen biçimler alması, ve bu biçimleri *gören* kim olursa olsun aynı terimlerle algılanması demekti.

Enerjinin belirli biçimler almaktaki bu tutarlılığına don Juan'ın verebildiği en önemli örnek, insan bedeninin doğrudan

enerji olarak *görüldüğü* zamanki algılanmasıydı. Daha önce de belirtildiği gibi, don Juan gibi şamanlar, insanoğlunu tümüyle kesin hatlı bir ışıltı küresi izlenimi veren bir enerji alanları kümesi olarak algılarlar. Bu yüzden enerji, şamanlar tarafından, kendisini kenetlenmiş birimler halinde bitiştiren bir titreşim olarak betimlenir. Şamanlar bütün evreni, *gören* göze, birbirlerine hiç dolaşmadan her yöne doğru dizili lifler, ya da ışıltılı telcik ya da iplikçikler olarak görünen enerji biçimlenmelerinden oluşmuş olarak tanımlarlar. Tek yönlü zihin için bu akıl ermez bir önermedir. Çözülemeyecek bir çelişki içerir: bu lifçikler her yöne doğru uzandıkları halde nasıl olur da birbirlerine dolaşmazlar?

Don Juan şamanların olayları sadece betimleyebildiklerini vurguluyordu; şayet tanımlama terimleri yetersiz ve çelişkili ise, bu, sözdiziminin yetersizliğindendi. Gene de betimlemeleri olabildiğince kesindi.

Eski çağ Meksika'sının şamanları, don Juan'a göre, *niyeti* bütün evrenin her noktasını kaplayan sürekli bir güç olarak betimlediler—şamanların çağrı ve komutlarına yanıt verecek kadar kendinin farkında olan bir güçtü bu. *Niyet* aracılığıyla sadece algılamanın değil, eylemin de insansal olasılıklarının tümünü serbest kıldılar. *Niyet* yoluyla, en inanılmaz düşünceleri kavradılar.

Don Juan, bana, insanın algılama yetisinin sınırına *insan bandı* dendiğini, bunun da insan organizmasının insan kapasitesinin sınırını belirlediği anlamına geldiğini öğretti. Bu sınırlar, salt düzenli düşüncenin geleneksel sınırları değil, insan organizması içinde kilitli bulunan kaynakların tümüne ait sınırlardır. Don Juan'ın inancına göre, bu kaynaklar asla kullanılmıyor, ama insan sınırlarına ait önyargılı fikirlerin içindeki özgün yerlerinde duruyorlardı, o sınırların gerçek insan potansiyeli ile de hiç ilgileri yoktu.

Don Juan'ın elinden geldiğince kesin surette belirttiğine göre, evrende akışı içindeki enerji kişisel görüşe dayalı ya da kişiye özgü olmadığı için, görücüler, kendiliğinden oluşan ve insan müdahalesi olmadan şekillenmiş enerji biçimlenmelerine tanıklık ediyorlardı. Bu yüzden, böyle bir biçimlenmenin algı-

lanması, kendi içinde, ve kendi başına, hiç sahneye çıkmamış olan, ve kilitli duran insan potansiyelini açığa çıkaran anahtardır. Bu enerji biçimlenmelerini ortaya çıkarabilmek için insanın algılama yetilerinin tümü işe koşulmalıdır.

Niyeti Hazırlama Dizisi dört gruba ayrılmıştır. İlki *Niyet* için Enerjiyi Ezme adını taşır. İkinci gruba *Niyet* için Enerjiyi Harekete Geçirme denir. Üçüncü grup *Niyet* için Enerji Toplama, dördüncü grup da *Niyet* için Enerjiyi Solukla İçine Çekme'dir.

Birinci Grup:

Enerjiyi *Niyet* için Ezme

Don Juan bana uzun Tensegrity Dizileri'nin özünü oluşturan her sihirli geçiş grubuna ait tüm ayrıntıları kapsayan açıklamalarda bulunmuştu.

Bu grubun enerji açısından olası etkilerini bana açıklarken, "*Niyet* ile uğraşırken gerekli olan enerji," dedi, "sürekli olarak karaciğer, pankreas, ve böbreklerin çevresindeki canlılık merkezlerinden uzaklaşarak, bizi oluşturan ışıltılı kürenin dibine yerleşir. Bu enerjiyi sürekli olarak harekete geçirmek ve yeniden yönlendirmek gereklidir. Benim silsilemin büyücüleri, bu enerjinin bacaklar ve ayaklarla sistematik ve denetimli olarak harekete geçirilmesini önemle salık veriyorlardı. Onlar için, yaşamlarının kaçınılmaz bi parçası olan uzun yürüyüşler hiçbi işe yaramayan enerjinin, aşırı ölçüde harekete geçmesine yol açıyordu. Bu yüzden uzun yürüyüşler başlarının belasıydı; onun için, aşırı enerji girişini, yürürken uyguladıkları belirli sihirli geçişler yoluyla dengelemek zorundaydılar."

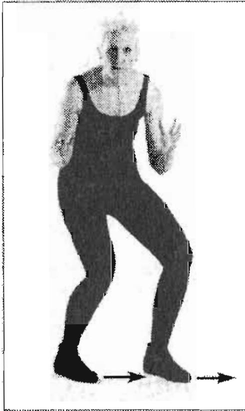
Don Juan bana bacaklar ve ayaklarla enerjiyi harekete geçirmek üzere yapılan on beş sihirli geçişten oluşan bu setin, şamanların *enerjiyi ezme*-olarak adlandırdıkları edim için en etkin yol sayıldığını söyledi. Dediğine göre, adımların her biri

enerjiyi ezme için iç-denetime sahip bir sihirli geçişti, yani uygulayıcılar dilerlerse enerjinin aşırı harekete geçirilmesinden korkmaksızın bu sihirli geçişleri yüzlerce kez tekrarlayabilirlerdi. Zira Don Juan'ın görüşü, *niyet* için aşırı olarak harekete geçirilen enerjinin sonunda canlılık merkezlerinin gücünü önemli ölçüde azaltacağı yönündeydi.

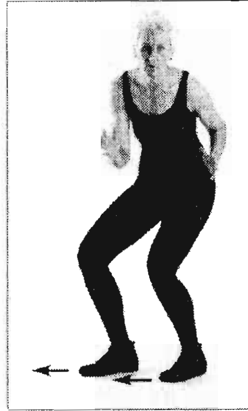
1. Enerjiyi Ayaklarla Öğütme

Beden dengeyi sağlamak için ayakların tabanları üzerinde soldan sağa ve sağdan sola uyum içinde döner. Sonra bedenin ağırlığı topuklara aktarılır; ardından, dönme, onların üzerinde, dönerken parmaklar hafifçe yerden kaldırılarak, ve bacaklar azami eğime eriştiğinde yere değdirilerek yapılır.

Kollar dirseklerden bükülür, eller ileriye doğru, avuçlar ise birbirine bakar biçimde tutulur. Kollar, omuzlar ve kürek kemiklerinden gelen bir itme ile hareket eder. Kolların yürüyüşte olduğu gibi bacaklarla uyum içindeki bu hareketi (sağ kol sol bacak ile devinir, ve bunun tersi), kolların, bacakların ve iç organların çalıştırılmasını sağlar (res. 20, 21).



Resim 20



Resim 21

Bu yöntemle enerjiyi öğütmenin fiziksel bir yan ürünü ayaklarda, baldırlarda, ve kasıklara kadar uyluklarda dolaşımın artmasıdır. Yüzyıllar boyunca şamanlar bunu aynı zamanda

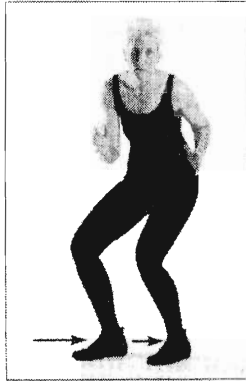
gündelik kullanımda hırpalanan kol ve bacakların esnekliğini yeniden kazanmak için uygulamıştır.

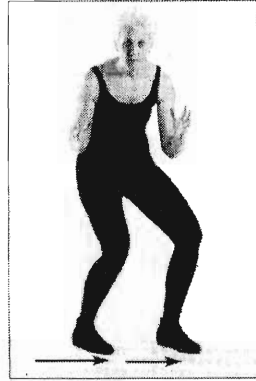
2. Enerjiyi Ayakların Üç Kez Kaydırılması ile Öğütme
Ayaklar topuklar üzerinde önceki sihirli geçişte olduğu şekilde üç kez döndürülür. Bir an süren bir ara verilir, sonra üç kez daha döndürülür. Bu dizinin ilk üç sihirli geçişinin tümünde, öne ve arkaya canlı bir şekilde devinen kolların çalıştırılmasının anahtar noktayı oluşturması önemlidir.

Enerjiyi öğütmeyi sürekli olmayan bir eylem olarak yapmak etkisini arttırır. Bu sihirli geçişin yan ürünü, koşma ya da tehlikeden kaçma, ya da ani bir müdahale gerektiren bir an için, hızlı bir enerji taşmasıdır.

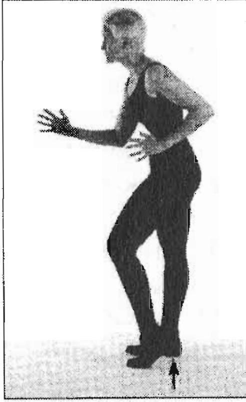
3. Enerjiyi Ayakların Yana Doğru Kayışı ile Öğütme
Her iki ayak, topukların üzerinde dönerek sola doğru devinir; ayak parmaklarının köküne basarak tekrar sola döner. Sonra üçüncü kez tekrar sola doğru döner—ancak bu kez gene baştaki gibi topukların üzerinde (res. 22, 23, 24). Aynı dizi, tersine çevrilerek, önce topuklar üzerinde sağa, parmakların köküne basarak gene sağa, sonra tekrar topuklar üzerinde sağa dönülür.


Resim 22


Resim 23


Resim 24

Bu üç sihirli geçişin fiziksel sonucu, tüm bedendeki dolaşımın harekete geçirilmesidir.


Resim 25

4. Enerjiyi Topukları Yere Vurarak Karıştırma

Bu sihirli geçiş, yerinde yürümeyi andırır. Ayağın ucu yerde dururken diz canlı bir şekilde yukarı kalkar. Bedenin ağırlığı öteki bacak üzerindedir. Bir bacak devinimi yaparken, hareketsiz duran bacağın üzerinde duran beden, öne arkaya döndürülür. Kolların hareketi bir önceki sihirli geçişteki ile aynıdır (res. 25).

Bu, ve bunu izleyen sihirli geçişin fiziksel sonucu, bundan önceki üç sihirli geçişinkine çok benzer: hareketleri gerçekleştirdikten sonra pelvis bölgesinde bir rahatlama duyumudur bu.

5. Enerjiyi Topukları Yere Üç Kez Vurarak Karıştırma

Bu sihirli geçiş tıpkı bir önceki gibidir—ancak dizlerin ve ayakların devinimi sürekli değildir. Topuklar, sırayla, üç kez yere getirildikten sonra hareket kesilir. Sıralama sol, sağ, sol—duraklama—sağ, sol, sağ, vb.dir.

Bu grubun ilk beş sihirli geçişi, bedenin orta bölümünde ve kasıkta enerjiye gereksinim olduğunda, ya da örneğin bir uzun mesafe koşusu, kayalara ya da ağaçlara tırmanma öncesi, uygulayıcılara hızlı bir enerji taşması sağlar.


Resim 26

6. Enerjiyi, Ayak Tabanları ile, ve Onları Bacakların İç Kısmından Yukarı Doğru Çekerek Toplama

Sağ ve sol ayak tabanları, sırayla, öteki bacağın iç kısmından onu yalarcasına yukarıya doğru çekilir. Dizler kırık biçimde durularak bacaklarla hafif bir yay çizmek önemlidir (res. 26).

Bu sihirli geçişte, *niyetlenme* için enerji bacakların iç yanından yukarı doğru zorla-

nır; bu kısım şamanların devinduyumsal bellek için depolanma yeri saydıkları bölgedir. Bu sihirli geçiş, hareketleri anımsamak ya da yeni hareketleri bellekte tutmak için bir destek olarak kullanılır.

7. Enerjiyi Dizlerle Karıştırma

Sol diz bükülür, sağa doğru erişebildiği yere kadar savrulur, bu arada gövde ve kollar gidebildiği kadar ters yöne döndürülür (res. 27). Sol bacak bundan sonra ayakta durma pozisyonuna getirilir. Aynı hareket sağ dizle yapılır, sonra da sırayla devam edilir.

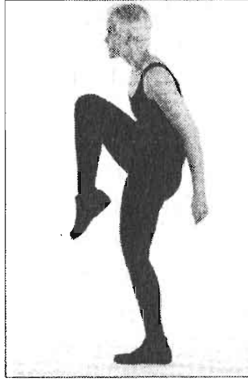


Resim 27

8. Harekete Geçirilen Enerjiyi Dizlerle Gövdeye Doğru İtme

Bu sihirli geçiş bir öncekinin enerji bağlamındaki devamıdır. Sol diz olabildiğince bükülerek gidebildiği kadar yukarıya, gövdeye doğru çekilir. Gövde hafifçe öne doğru eğilir. Diz kaldırıldığı anda ayağın parmak uçları yere doğru bakmaktadır (res. 28). Aynı hareket sağ dizle yapılır—sonra sırayla devam edilir.

Ayağın yere doğru nişan alması, ayak bileği tendonlarını germeyi sağlar; bu da enerjinin toplandığı ufak merkezleri sar-



Resim 28

sar. Şamanlar bu merkezlerin belki de bacaklardakilerin en önemlileri olduğunu düşünüyorlardı; öyle ki, bu sihirli geçişin uygulanmasıyla bedendeki öbür ufak enerji merkezlerini de uyandırabiliyorlardı. Bu sihirli geçiş, ve bundan önceki, dizler yukarıya doğru çekilirken toplanan *niyetlenme* enerjisini karaciğer ve pankreas çevresindeki iki canlılık merkezine yüklemek amacıyla birlikte yapılır.

9. Enerjiyi Bedenin Önüne ve Arkasına Tekmeyle Savurma

Sol bacağın öne doğru tekmesini sağ bacağın arkaya doğru kavisli tekmesi izler (res. 29, 30). Sonra sıra değiştirilerek sağ bacakla bir ön tekme, sonra sol bacakla arkaya kavisli bir tekme savrulur.

Kollar yanlarda tutulur, çünkü bu sihirli geçiş yalnızca bacaklara esneklik vermek içindir. Amaç, hem öne hem de arkaya doğru tekme atan bacakların olabildiğince yukarıya doğru kaldırılmasıdır. Arkaya doğru savrulan tekmeyi uygularken hareketi kolaylaştırmak için gövde hafifçe öne doğru eğilir. Bu hafif eğilme, bacaklarla karıştırılmış olan enerjiyi emmenin doğal bir aracı olarak kullanılır. Bu sihirli geçiş, beslenmedeki farklılıklar sonucunda sindirim sorunları baş gösterdiğinde ya da uzak mesafelere yolculuk etme gereği doğduğunda bedene yardımcı olma amacıyla yapılır.

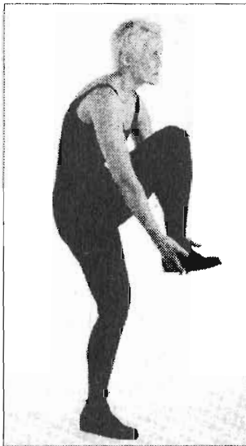


Resim 29



Resim 30

10. Enerjiyi Ayak Tabanlarından Yukarıya Doğru Kaldırma
Sol diz iyice bükülüp, gövdeye yaklaştırılarak, olabildiğince yukarıya doğru çekilir. Gövde dize nerdeyse değecek şekilde, hafifçe öne doğru eğilir. Kollar, ayak tabanını kavrayan bir mengene biçimi alacak şekilde aşağıya doğru uzatılır (res. 31). İdeal olan, ayak tabanını çok hafifçe kavramak, ve sonra hemen bırakmaktır. Ayak yere inerken kollar ve eller, omuzları ve göğüs kaslarını çalıştıran güçlü bir sarsılmayla bacakların yanından yukarı doğru kaldırılarak pankreas ve dalak hizasına



Resim 31



Resim 32

getirilir (res. 32). Aynı hareketler sağ ayak ve kolla, elleri ayaktan karaciğer ve safrakesesi hizasına doğru kaldırarak yapılır. Hareketler bacak değiştirilerek sürdürülür.

Bundan önceki sihirli geçişte olduğu gibi, bedenin öne doğru eğilmesi enerjinin ayak tabanlarından karaciğer ve pankreas çevresindeki iki canlılık merkezine aktarılmasını sağlar. Bu sihirli geçiş, esneklik kazanmaya yardımcı olmak, sindirim sorunlarını rahatlatmak için kullanılır.

11. Bir Enerji Duvarını Aşağıya Doğru İtme

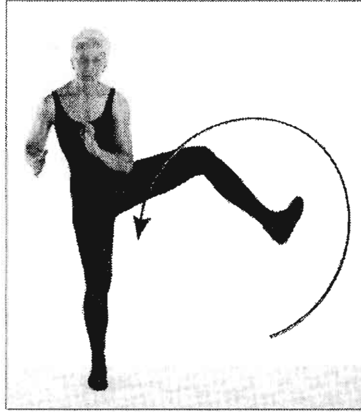
Sol ayak, diz iyice bükülü durumdayken kalça hizasına kaldırılar, sonra ayağın ucu yukarıya doğru bakacak şekilde kavisli biçimde tutularak, katı bir nesneyi uzağa iter gibi ileriye doğru itme hareketi yapılır (res. 33). Ayak aşağı indirildiği anda, bu kez sağ ayak aynı biçimde kaldırılarak hareket tekrar edilir, böylece ayak değiştirilerek sürdürülür.



Resim 33

12. Bir Enerji Engelini Aşma

Bedenin önünde yanlamasına duran bir engelin üzerinden geçiyormuş gibi, sol bacak çevikçe kaldırılır. Bacak soldan sağa doğru bir daire çizer (res. 34), ve yere değdiği anda öteki bacak aynı hareketi yapmak üzere kaldırılır.



Resim 34

13. Yandaki Bir Kapıyı Tekmeleme

Bu, ayak tabanlarıyla yapılan bir tekme-itmedir. Sol bacak baldırın ortası hizasına kaldırılır; ayak, tüm tabanı bir vurucu yüzey olarak, katı bir nesneye vurur gibi bedenin sağ tarafına doğru itilir (res. 35). Sonra ayak sol yana geri getirilir, ve aynı hareket sağ bacak ve ayakla yinelenir.



Resim 35

14. Bir Enerji Külçesine Vurma

Sol ayak, burnu iyice yeri nişan alacak biçimde tutularak kal-

dırılır. Diz de iyice bükülmüş durumda, tam ileriye doğru çıkıntı yapar. Sonra ayak denetimli bir hareketle aşağı iner ve sanki bir nesneyi kırıyormuş gibi yere vurur (res. 36). Ayağın burnu yere vurduğu anda, baştaki ayakta durma pozisyonuna geri getirilir—aynı hareket öteki bacak ve ayakla yinelenir.

15. Enerji Çamurunu Sıyırma

Sol ayak yerden beş-on santim yukarı kaldırılır; bacağın tümü öne getirilip sonra, ayak sanki tabanından bir şeyi siliyormuşçasına hafifçe yere sürtülürek, sertçe geriye doğru itilir (res. 37). Bedenin ağırlığını öbür bacak taşır, ve sihirli geçiş yapılırken midedeki kasları çalıştırmak amacıyla gövde biraz öne doğru eğilir. Sol ayak normal konumuna dördürüldüğü anda, aynı hareket sağ ayak ve bacakla tekrar edilir.

* * *

Şamanlar son beş sihirli geçişe *Doğadaki Adımlar* adını vermişlerdi. Bunlar uygulayıcıların yürürken, işlerini sürdürürken, hatta oturmuş sohbet ederken bile gerçekleştirebilecekleri sihirli geçişlerdir. İşlevleri, konsantrasyon ve belleğin süratli kullanımını gerektiren durumlarda ayaklarla enerji toplama ve bacaklarla onu kullanmadır.



Resim 36



Resim 37

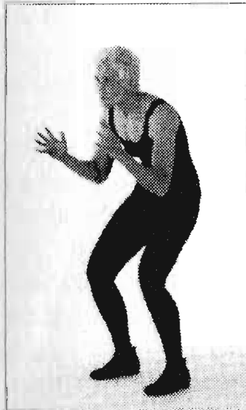
İkinci Grup:

Enerjiyi *Niyet* için Harekete Geçirme

İkinci grubun on sihirli geçişi, dizlerin hemen altındaki, başın üzerindeki, böbrekler, karaciğer, pankreas, güneş sinirağı (karın boşluğu) çevresindeki bölgelerle boyunda enerjiyi harekete geçirmekle ilgilidir. Bu sihirli geçişlerin her biri, bu bölgelerde toplanan, ve sadece *niyetlenme* ile ilgili olan enerjiyi hareketlendirmek için bir araçtır. Şamanlar bu sihirli geçişleri gündelik yaşam için gerekli sayarlar, zira onlara göre yaşam *niyet* tarafından yönetilir. Bu sihirli geçişler grubu, şamanlar için, herhalde çağdaş insan için bir fincan kahve ne ise onu ifade eder. Günümüzün sloganı, "Kapuçinomu içmeden kendime gelemiyorum," ya da geçen kuşaklardan birinin sloganı olan, "Javamı (bir tür Java kahvesi) içmeden açılamam," onlar için, "Bu sihirli geçişleri yapmadan hiçbir şey için hazır olamam," demekti. Bu dizinin ikinci grubu, *bedeni uyarma* adı verilmiş olan edimle başlar. (Bkz. sayfa 50, res. 15, 16.)

16. Enerjiyi Ayaklar ve Kollarla Harekete Geçirme

Beden *uyarıldıktan* sonra, hafifçe öne doğru eğilmiş şekilde


Resim 38


Resim 39


Resim 40

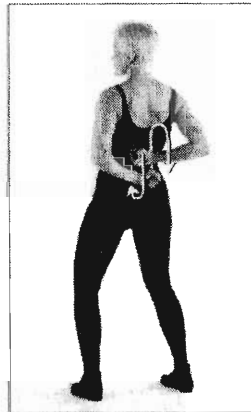
durulur (res. 38). Ağırlık sağ bacağa verilir; sol bacak da—ayak parmak uçları yeri süpürür, ayak parmaklarının köküyle de bedenin önünde yere basarken—tam bir daire çizer (res. 39). Kısa bir duraklamadan sonra, bacak ve kol art arda iki daire daha (toplam üç daire) çizerler (res. 40). Bu sihirli geçişin temposu şöyle tutulur: bir, kısa duraklama, bir-bir, sonra çok kısa bir duraklama, iki, duraklama, iki-iki, sonra çok kısa bir duraklama, ve devamı. Aynı hareket sağ bacak ve kolla tekrarlanır.

Bu sihirli geçiş *ışıltılı kürenin* dibindeki enerjiyi ayaklarla harekete geçirerek, kollarla başın hemen üzerine yansıtır.

17. Enerjiyi Böbreküstü Bezleri Üzerinde Yuvarlama

Önkollar bedenin arkasına, böbrekler ve böbreküstü bezleri bölgesi üzerine getirilir. Dirsekler doksan derecelik bir açıyla bükülür, eller yumruk yapılarak, bedene değmeyecek şekilde, birkaç santim mesafede tutulur. Yumruklar birbirlerinin üzerinden dönüş yapacak şekilde aşağıya doğru hareket ettirilir; önce sol yumruğun aşağıya hareketiyle başlanır, o yumruk tekrar yukarı kalktığında sağ yumruk onu izler. Gövde hafifçe öne doğru eğiktir (res. 41). Sonra hareket ters çevrilir; gövde hafifçe arkaya doğru eğilirken yumruklar ters yönde devir yapmaya başlar (res. 42). Bedenin bu biçimde öne ve arkaya eğilmesi, üst


Resim 41


Resim 42

kollarla omuzların kaslarını çalıştırır.

Bu sihirli geçiş böbreküstü bezlerine ve böbreklere *niyetlenme* enerjisi sağlamak amacıyla uygulanır.

18. Enerjiyi Böbreküstü Bezleri için Harekete Geçirme

Gövde öne doğru eğilmiş, dizler ayak parmakları hizasından ileriye çıkacak konumdadır. Parmaklar dizkapaklarının üzerine sarkacak şekilde, eller dizlerin üstüne konulur. Dirsek sol dizle bir hizada, olabildiğince ileriye çıkıntı yapacak bir şekilde tutularak sol el dizin üzerinde sağa doğru bir dönüş yapar (res. 43). Aynı anda sağ önkol, el hâlâ dizkapağı üstünde dururken, bütün uzunluğuyla uyluk üzerinde dinlenir; bu arada sağ diz gergin tutulup diz arkası tendonu çalıştırılır. Önemli olan kalçaları iki yana kıvırmadan yalnızca dizleri hareket ettirmektir.

Aynı hareketler sağ kol ve bacakla yinelenir (res. 44).



Resim 41



Resim 42

Bu sihirli geçiş, böbrekler ve böbreküstü bezleri çevresindeki *niyetlenme* enerjisini harekete geçirmek için yapılır. Uygulayıcıya uzun süreli dayanma gücü ve cesaret ile özgüveni duyumu verir.

19. Sol ve Sağ Enerjiyi Kaynaştırma

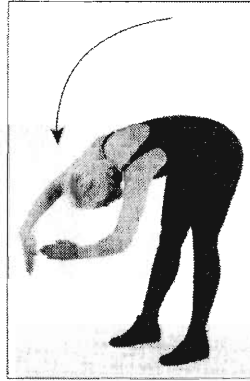
Derin bir soluk alınır. Sol önkol, dirsek doksan derece açı yapacak şekilde bükülü durumda omuzların önüne getirilirken, çok yavaş bir biçimde nefes vermeye başlanır. Bilek olabildiğince keskin biçimde geriye doğru bükülmüş, parmaklar ileriye doğru uzatılmış, elin ayası da sağa doğru dönük durumdadır (res. 45).

Kol bu durumda iken gövde sertçe öne doğru eğilir, öne doğru çıkık olan sol kol ise dizlerin hizasına getirilir. Sol dirse-

ğin yere doğru sarkmaması, dizlerden olabildiğince uzak tutulması gereklidir. Sağ kol, başın üzerinden tam bir daire çizip sağ el sol elin parmaklarına üç-beş santim uzaklıkta durana dek, yavaş nefes verme sürdürülür. Sağ elin ayası bedene dönük, parmakları da yere doğru uzatılmış konumdadır. Yüz yere bakmakta, boyun düz tutulmaktadır. Soluk verme sona erer—bu konumda derin bir soluk alınır. Hava yavaş ve derin bir şekilde içe çekilirken, bütün sırt, kol ve bacak kasları gerilir (res. 46).

Soluk verilirken beden doğrulur, tüm sihirli geçiş bu kez sağ kolla baştan alınır.


Resim 45

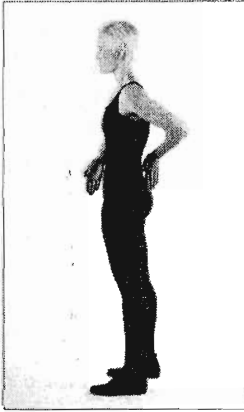

Resim 46

Kolların olabildiğince gerilmesi, böbreklerin ve böbreküstü bezlerinin merkezindeki enerji girdabında bir açılma yaratır; bu açılma da *yeniden konuşlandırılan* enerjiden en uygun biçimde yararlanılmasını sağlar. Bu sihirli geçiş, anılan merkeze doğru enerjinin *yeniden konuşlandırılması* için gereklidir; bu da genel anlamda bedenin baştan başa canlılığını ve gençliğini sağlar.

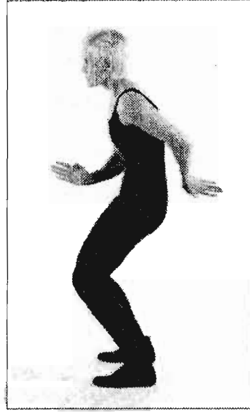
20. Bir Enerji Işınıyla Bedeni Delme

Sol kol, göbek çukurunun önünde bedene yaslanır; sağ kol da bedenin tam arkasında aynı hizaya yerleştirilir. Bilekler sertçe bükülü, parmak uçları yere doğru dönüktür. Sol elin ayası sağa, sağ elin ayası sola bakmaktadır (res. 47). Her iki elin par-

mak uçları canlı bir şekilde kaldırılıp, öne ve arkaya yönelik duruma getirilir. Bu yapıldığı anda da beden gerilir ve dizler bükülür (res. 48). Eller bu konumda bir an tutulur. Sonra kaslar gevşetilir, bacaklar dikleştirilir; kollar, sağ kol öne, sol kol da arkaya gelecek şekilde döndürülür. Bu sihirli geçişin en başında olduğu gibi parmak uçları yere yöneliktir, öne ve arkaya düz bir çizgi oluşturacak biçimde, canlı bir hareketle tekrar kaldırılır, gene hafif bir nefes verişle dizler bükülür.



Resim 47



Resim 48

Bu sihirli geçişle, bedenin ortasında sol enerji ile sağ enerjiyi birbirinden ayıran bir bölme çizgisi meydana getirilmiş olur.

21. Enerjiyi İki Canlılık Merkezinin Üzerinde Çevirme

Elleri aynı hizada tutabilmek için, ayalarını birbirine bakar biçime getirerek başlamak iyi olur. Parmaklar açık, ve sanki el büyüklüğünde bir kavanozun kapağını kavrayacakmış gibi pençe biçimindedir. Sağ el pankreas ve dalağın bulunduğu yere, ayası bedene dönük biçimde yerleştirilir. Sol el de bedenin arkasına, sol böbrek ve böbreküstü bezinin olduğu yere, gene el ayası bedene dönük şekilde konur. Sonra iki bilek de sertçe geriye doğru bükülür; bu arada dizler yerinde tutularak gövde olabildiğince sola doğru çevrilir. Bundan sonra her iki el, biri

pankreas ve dalağın, öteki ise sol böbreğin üzerinde olmak üzere, sanki iki kavanozun kapaklarını açıyormuş gibi bileklerini uyum içinde döndürerek bir yandan öbür yana devinirler (res. 49).


Resim 49

Aynı hareket sıra değiştirilerek, sol el öne, karaciğer ve safrakesesi hizasına, sağ el de arkaya, sağ böbrek hizasına getirilerek yapılır.

Bu sihirli geçişin yardımıyla, üç ana canlılık merkezinde enerji harekete geçirilir: karaciğer ile safrakesesi, pankreas ile dalak, ve böbrekler ile böbreküstü bezleri. Tetikte olma durumundakiler için vazgeçilmez bir sihirli geçiştir bu. Çok yönlü bir farkındalık sağlar, uygulayıcının çevresine duyarlılığını arttırır.

22. Enerji Yarım-dairesi

Yüzün önünden başlanarak, sol elle bir yarım-daire çizilir. El sağ omuz hizasına gelene dek hafifçe sağa doğru devinir (res. 50). Sonra dönerek bedenin sol yanına yakın bir yarım-dairenin iç kenarını çizer (res. 51). Arkada tekrar döner (res. 52), ve yarım-dairenin dış kenarını çizer; sonra ilk başladığı konuma


Resim 50


Resim 51


Resim 52


Resim 53

geri döner (res. 53). Tam bir yarım-daire, önde gözlerin hizasından arkada kalçanın altında bir yere kadar yandan indirilir. Elin hareketini gözlerle izlemek önemlidir.

Sol kolla yapılan yarım-daire tamamlandığında, aynısı, bedeni aynı biçimde iki yarım-daire ile çevreleyerek, sağ kolla da yapılır. Bu iki yarım-daire enerjiyi harekete geçirmek, ve başın üzerinden böbreküstü bezleri bölgesine kaymasına yardımcı olmak için çizilir. Bu sihirli geçiş yoğun, kalıcı bir aklı başındalık durumu elde etmek için bir araçtır.

23. Enerjiyi Boyun Çevresinde Harekete Geçirme

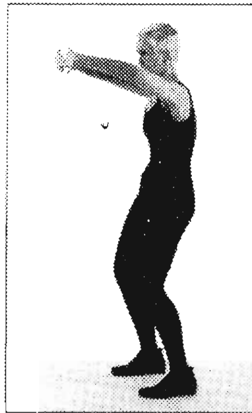
Sol el, ayası yukarıya, sağ el de ayası aşağıya bakar biçimde, bedenin önünde güneş sinirağı (karın boşluğu) hizasında tutulur. Sağ el sol elin üzerinde, değdi-değecek konumdadır. Dirsekler keskin bir şekilde bükülmüştür. Derin bir soluk alınır, kollar hafifçe kaldırılır; bu arada gövde sol tarafa doğru olabildiğince döndürülür; yalnız bu arada bacaklar, özellikle de tendonlar üzerinde aşırı baskıyı önlemek için hafifçe bükülü durumdaki dizler kımıldatılmaz. Baş da gövde ve omuzlarla aynı hizada tutulur. Sonra bilekler düz tutularak dirsekler birbirinden yavaşça uzaklaştırılırken nefes vermeye başlanır (res. 54). Nefes alınır. Baş çok yavaşça arkaya, sol dirseğe bakacak biçimde, sonra da öne, sağ dirseğe bakacak şekilde döndürülürken nefes verme başlar; başın arkaya ve öne dönüşü iki kez daha tekrarlanınca nefes verme sona erer.


Resim 54

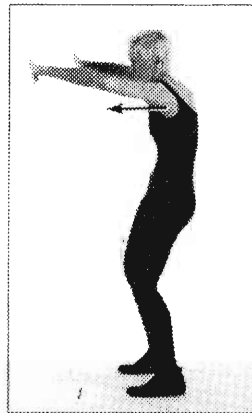
Gövde öne doğru döndürülür, eller orada pozisyon değiştirir. Sağ el yukarı bakacak şekilde çevrilir, sol el aşağı bakacak biçimde sağ elin üzerine konur. Tekrar nefes alınır. Bundan sonra gövde sağa döndürülür—aynı hareketler sağda yinelenir.

Şamanların inanışına göre, *niyetlenme* için özel bir tür enerji, boynun dibindeki boş V noktasında bulunan *kararlar merkezinden* yayılır; bu enerji yalnızca bu sihirli geçişle toplanır.

24. Enerjiyi Kürek Kemiklerinin Bir İtişi ile Yoğurma
İki kol yüzün önünde ve gözler hizasında, dirsekler kollara yay biçiminde bir görüntü verecek kadar bükülerek tutulur (res. 55). Gövde, kürek kemiklerinin yana doğru genişlemelerine olanak vermek için hafifçe öne doğru eğilmiştir. Hareket sol kolun yay şeklinde ve gergin tutularak öne doğru itilmesiyle başlar (res. 56). Sağ kol bunu izler, ardından kollar sırayla de-



Resim 55



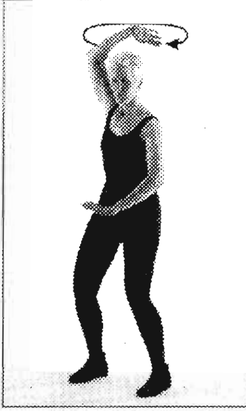
Resim 56

vinir. Kolların son derece gergin olması önemlidir. Ellerin avuç içleri ileriye doğru, parmak uçları da birbirlerine bakar konumdadır. Kolların itme gücünü, kürek kemiklerinin derinden gelen hareketiyle mide kaslarının gerginliği yaratmaktadır.

Şamanların inancına göre kürek kemikleri çevresindeki sinir düğümleri kolayca sıkışarak hareketsizleşir; bu da boyun dibindeki V noktasında bulunan kararlar merkezinin gücünü yitirmesine neden olur. Bu sihirli geçiş o enerjiyi harekete geçirmek içindir.

25. Enerjiyi Başın Üzerinde Harekete Geçirme ve Onu Yarma
Sol kol gevşek bir biçimde devinerek başın üzerinde ve çevresinde iki buçuk daire çizer (res. 57). Sonra bu daireler önkolun dış kenarının kuvvetli, ama çok yavaş bir hareketiyle yarılır

(res. 58). Darbenin şiddeti o anda gergin olan mide kasları tarafından emilir. Kol kasları gevşek tutulduğu ya da kol ani olarak savrulduğu takdirde tendonlar incinebileceğinden dolayı, kolların kasları gergin tutulur. Kol aşağıya doğru indikçe nefes yavaşça verilir. Aynı hareket sağ kolla yinelenir.



Resim 57



Resim 58

Bu biçimde harekete geçirilip yarılan enerji aşağıya doğru tüm bedene sızar. Uygulayıcılar yorgun olduklarında, uyuma fırsatları yoksa bu sihirli geçiş uykuyu dağıtarak geçici bir uyanıklık sağlar.

Üçüncü Grup:

Enerjiyi *Niyet* için Toplama

Üçüncü grubun dokuz sihirli geçişi, karaciğer, pankreas ve böbrekler çevresindeki üç canlılık merkezine bir önceki sihirli geçiş grubu ile harekete geçirilmiş bulunan özel enerjiyi getirmek için yapılır. Bu grubun sihirli geçişleri yavaşça, ve en yüksek dikkatle uygulanmalıdır. Şamanlar, bu geçişleri gerçekleş-

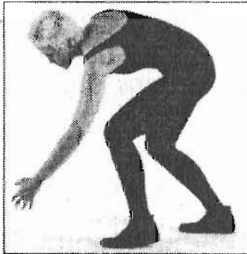
tirme sırasında zihnin mutlak sessizlik, ve *niyetlenme* için gerekli enerjiyi toplamak üzere kararlı bir *niyet* içinde olmasını salık verirler.

Üçüncü grubun tüm sihirli geçişleri, kollar bedenin iki yanında normal biçimde sarkar durumdayken ellerin hızlı bir silkilişi ile başlar. Parmaklar sanki bir ürpertiye kapılmış da aşağıya doğru titriyormuş gibi, eller silkilir. Bu türden bir titreşim, hem kalçaların çevresindeki enerjiyi harekete geçirmek, hem de ellerin arkasında ve bileklerde, enerjinin hareketsiz kalabileceği ufak merkezleri uyarmak amacıyla düşünülmüştür.

Bu grubun ilk üç sihirli geçişinin toplu etkisi—enerji, bedenin alt kısmındaki üç canlılık merkezine taşındığı için—genel bir canlılık ve esenlik duyumudur.

26. Dizlerin Altındaki Harekete Geçirilmiş Enerjiye Uzanma

Sağ bacağın ivmesinden yararlanarak, sol bacakla ileriye doğru küçük bir sıçrama yapılır. Gövde belirgin biçimde öne doğru eğilmiş, sol kol nerdeyse yer düzeyinde bulunan bir şeyi kavramak için gergin biçimde uzatılmıştır (res. 59). Sol bacak ayakta durma konumuna geri getirilirken, sol elin ayası derhal sağdaki canlılık enerji merkezi karaciğer ve safrakesesi bölgesini sıvazlama hareketi yapar.



Resim 59

Aynı hareket sağ bacak ve sol kolla tekrarlanır, el ayasıyla bu kez sol taraftaki canlılık merkezi pankreas ve dalak bölgesi sıvazlanır.

27. Öndeki Enerjiyi Böbreküstü Bezlerine Taşıma

Eller silkilirken derin bir soluk alınır. Sonra sol kol, el ayası sola dönük durumda, omuz hizasında bedenin önüne doğru fırlatılırken olanca nefes keskin bir şekilde verilir (res. 60). Sonra, bilek sanki katı maddeden yapılmış bir topu kepçeliyormuşçasına tam bir daire yaparak soldan sağa doğru dönerken, çok yavaş bir soluk alma başlar (res. 61). Bilek tekrar geri dönüp el

ayası gene sola bakacak biçimde eski konumuna gelirken soluk alma devam eder. Sonra, sol kol omuz hizasında kalarak, sanki bir top taşıyormuş gibi, bir yarım-daire yapar; bu hareket bükülen bileğin arkası böbreğin üzerine konulduğunda sona erer. Kolun önden arkaya doğru döndürülmesi süresince soluk almanın sürdürülmesi önemlidir. Bu dönüş sırasında sağ kol, bedenin önüne doğru, bükülü bileğin arkası kasığın hemen üzerine değdirilince sona eren dairesel bir hareket yapar. Baş geriye bakacak biçimde sola doğru döndürülür (res. 62). Sonra topu tutan sol el, bedene bakacak şekilde dönerek, topu sol böbrek ve böbreküstü bezinin üzerine çarpar. Ardından, nefes verilirken el ayasıyla o bölge hafifçe ovuşturulur.

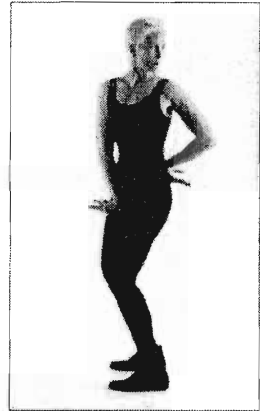
Aynı hareket, kollar değiştirilerek, baş da sağa doğru döndürülerek uygulanır.



Resim 60



Resim 61



Resim 62

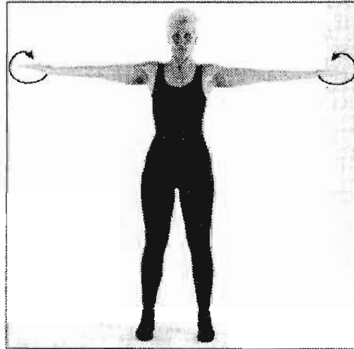
28. Enerjiyi Soldan ve Sağdan Kepçeleme

Kollar bedenin yanlarına getirilir, ardından derin bir nefes alınırken, eller içe bükülü vaziyette bedene doğru, gövdenin üst kısmını yalayarak koltuk altlarına ulaşacak şekilde yukarıya doğru kaldırılır (res. 63). Soluk güçlü bir şekilde verilirken, el ayaları aşağı bakacak biçimde tutularak kollar iki yana açılır. Ardından, derin bir soluk alınırken avuçlar çukurlaştırılır, ve

sanki katı bir şeyi kepçeliyormuş gibi tutularak, yukarı bakacak konuma gelene kadar bileklerden döndürülür (res. 64). Sonra, soluk almaya devam edilirken, dirsekler keskin şekilde bükülüp eller omuzların hizasına geri getirilir (res. 65). Bu hareket kürek kemiklerini ve boyun kaslarını çalıştırır. Bu konumda bir an durulduktan sonra, güçlü bir nefes verilirken, kollar yeniden yana doğru açılır. El ayaları öne bakmaktadır. Avuçlar çukurlaştırılırak gene sanki katı bir madde kepçeleniyormuşçasına geriye doğru döndürülür. Hafifçe çukurlaştırılmış eller önceki gibi omuz hizasına geri getirilir. Bu hareketler bir kez daha yapılarak, üçe tamamlanır. Sonra, nefes verilirken avuçlar karaciğer ile pankreas çevresindeki iki canlılık merkezini hafifçe ovuşturur.



Resim 63



Resim 64



Resim 65

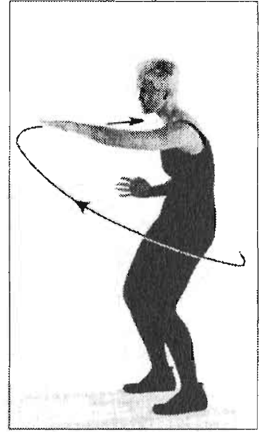
29. Enerji Halkasını Yarma

Sol kol sağ omza doğru götürülür (res. 66), sonra bedenin hemen önünden geçirilip arkaya döndürülerek (res. 67), ve tekrar dışarıya doğru alınıp yüzün önüne getirilerek (res. 68) bir daire çizilir. Sol kolun bu hareketi eşgüdümlü bir biçimde sağ kol tarafından da yapılır. Her iki kol da tüm bedenin çevresinde eğik bir daire çizerek dönüşümlü şekilde devinirler. Sonra, sağ ayakla arkaya sola doğru bir adım atılır; ardından, yüz aksi yöne bakacak şekilde, sol ayakla sağa doğru bir adım daha atılır.

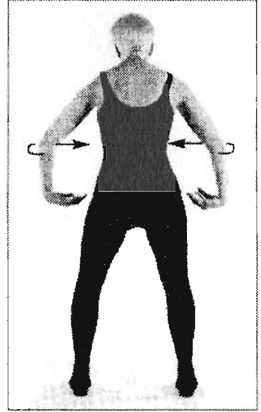
Bundan sonra, sanki daire sol kolun koltuk altı ve göğüs


Resim 66


Resim 67


Resim 68

bölgesine bastırdığı katı bir nesneymiş gibi, sol kolla dairenin sol yanında bir kavis çizilir. Sonra da, daireyi gene katı bir nesne farz ederek, sağ kol ile aynı devinim sağ yanda yapılır (res. 69). Derin bir soluk alınır, ve özellikle, göğüs üzerinde buluşan kollar olmak üzere, tüm beden kasılarak daire iki yandan yarılır. Sonra nefes verilirken el ayaları bedenin önünde kendi tarafındaki canlılık merkezini hafifçe ovuşturur.


Resim 69

Karar alma için gereksinilen *niyetin* berraklığı ile ilgili bu geçişin büyücülükteki yararları çoktur. Bu sihirli geçiş, boyun çevresinde toplanan kararlar enerjisini dağıtmak için kullanılır.

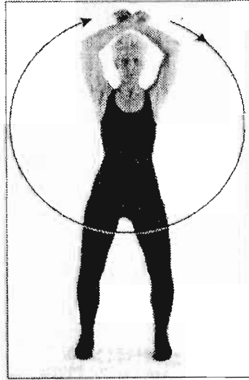
30. Enerjiyi Bedenin Önünden, Başın Tam Üzerinden Toplama

Eller silkilirken derin bir soluk alınır. Her iki kol, eller sıkıca yumruk yapılarak, yumrukların iç kısımları yüze doğru bakacak, sol kol da yüze yakın olacak biçimde, X şeklinde çaprazlanarak yüz hizasına getirilir. Sonra, kollar üç-beş santim öne doğru uzatılarak, yumruk yapılmış eller ayaları yere bakacak

duruma gelene kadar bilekler kendi etrafında döndürülür (res. 70). Bu konumdan sol omuz ve kürek kemiği ileriye doğru uzatılır, nefes verme başlar. Sağ omuz öne çıkarken sol omuz geri çekilir. Sonra, çaprazlanmış kollar başın üzerine kaldırılarak nefes verme sona erdirilir.

Çaprazlanmış kollar bedenin önünde önce sağa doğru, nerdeyse dizlerin hizasına kadar inip, sonra sola doğru tekrar başın hemen üzerindeki başlangıç konumuna dönecek biçimde, tam bir daire çizerken, yavaş ve derin bir soluk alınır (res. 71). Sonra kollar güçlü bir şekilde birbirinden ayrılırken uzun bir nefes verme başlar (res. 72). Oradan kollar olabildiğince arka-


Resim 70

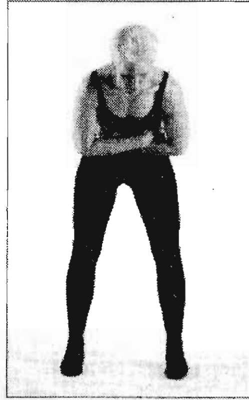

Resim 71


Resim 72

ya doğru götürülerek, nefes verme devam ederken bir daire çizer—bu daire yumruk içleri yüze dönük olacak biçimde eller öne, göz hizasına getirildiği zaman tamamlanır (res. 73). Sonra kollar tekrar çaprazlanır. Sağ el pankreas ve dalak, sol el de karaciğer ve safrakesesi üzerinde olmak üzere, eller açılıp bedene yaslanırken bilekler birbirinin üzerinde döner. Soluk verme sona ererken, beden doksan derecelik bir açı ile belden aşağı doğru bükülür (res. 74).

Bu sihirli geçişin yararı iki yönlüdür: ilki, kürek kemikleri çevresindeki enerjiyi harekete geçirerek başın üzerindeki bölgeye nakleder. Oradan başlayarak, enerjiye ışıltılı kürenin kenarlarına değecek şekilde geniş bir daire çizdirir. İkincisi, her


Resim 73


Resim 74

iki el iki zıt merkez üzerine konarak, sol ve sağ enerjiyi pankreasla karaciğer çevresindeki iki canlılık merkezine taşıyıp birbiriyle kaynaştırır.

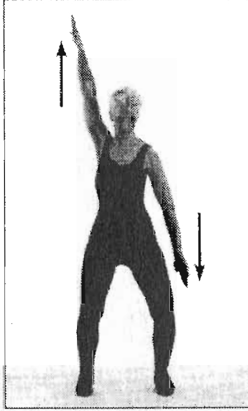
Enerjiyi bu biçimde kaynaştırmak, ayrı ayrı her canlılık merkezine, çekim gücü büyük olan bir sarsıntı sağlar. Uygulayıcılar ustalaştıkça bu sarsıntı keskinleşerek bir enerji filtresi özelliği kazanır ki, bu geçiş uygulanmaya başlanmadan bunu kavrayabilmek mümkün değildir. Buna eşlik eden duyum, mentollü hava solumak olarak betimlenebilir.

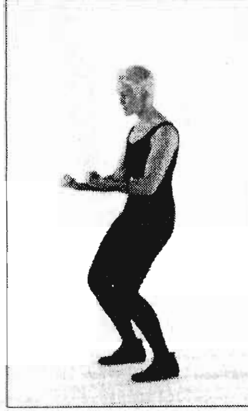
31. Enerjiyi Dizlerin Altından ve Başın Üzerinden Harekete Geçirme ve Kapma

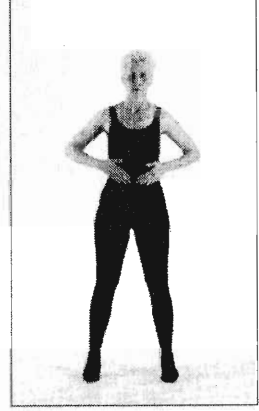
Eller sallanırken soluk alınır. Her iki el bedenin yanlarına, bel hizasına getirilir, ve gevşek tutulur. Dizler bükülürken, sol el ayası bedenden uzağa, dışarı bakacak şekilde bilek kıvrılarak, sanki içi sıvı dolu bir kovanın içine uzanıyormuş gibi aşağı doğru itilir. Bu hareketle aynı anda sağ el eşit güçle başın üzerine kaldırılır; gene ayası dışa bakacak biçimde bilek kıvrılmış durumdadır (res. 75). İki kol da azami gerginliğe ulaşınca yavaş bir nefes verme başlar. Bilekler büyük bir güçle düz konuma getirilirken eller katı bir şeyi kapıyormuş gibi yumruk şeklinde sıkılır. Yumruklar sıkılı olarak, ve nefes vermeye devam edilerek, sağ kol aşağı indirilir, sol kol ise yavaşça, ve büyük

bir güç sarfederek, sanki ağır bir sıvının içinde ilerliyormuş gibi bel hizasına çıkarılır (res. 76). Sonra avuç içleriyle karaciğer ve safrakesesi ile pankreas ve dalak bölgeleri ovuşturulur. Dizler dikleştirilir—bu noktada nefes verme sona erer (res. 77).

Aynı hareket kol değiştirilerek yapılır; sağ kol aşağıya dal-


Resim 75


Resim 76


Resim 77

dırılırken sol kol yukarı doğru çıkarılır.

Bu sihirli geçişle dizlerin altından ve başın üzerinden çıkarılıp alınan enerji, sol ve sağ böbreklerin bulunduğu bölge üzerine de ovalanabilir.

32. Sol ve Sağ Enerjiyi Kaynaştırma

Eller sallanırken bir soluk alınır. Soluk verme başlarken, sol kol çaprazlama olarak gidebildiği kadar sağa doğru, başın üzerinde, ve sağ omuzla bir hizaya gelecek şekilde uzatılır (res. 78). El, avuç dolusu bir şeyi sıkıca tutarmış gibi bir kapma hareketi yapar, hızla çekip başın üzerine, sol omuzla bir hizaya getirir—burada nefes verme sona erer. Sol el sıkılı kalır, sol kol geriye doğru daire çizerken keskin bir soluk alınır (res. 79); yumruk sıkılı biçimde göz hizasına geldiğinde soluk alma biter. Sonra nefes verme ile birlikte yumruk ağır ağır, ama büyük bir güçle aşağıya, pankreas çevresindeki canlılık merkezine indirilir; elin iç kısmı bu bölgeyi hafifçe ovuşturur (res. 80).


Resim 78


Resim 79


Resim 80

Aynı hareket sağ kolla tekrar edilir, ancak geriye doğru bir daire çizmek yerine, sağ kol öne doğru bir daire yapar.

Şamanların inancında bedenin iki yanının enerjisi farklıdır. Sol tarafın enerjisi dalgalı olarak, sağ tarafın enerjisi ise dairesel olarak tanımlanır. Bu sihirli geçiş, karaciğer ve pankreas çevresindeki canlılık merkezlerini biraz farklı enerji akışı yaratarak canlandırmak üzere, dairesel enerjiyi sola, dalgalı enerjiyi de sağa uygulamak için yapılır.

33. Enerjiyi İki Canlılık Merkezi için Başın Üzerinden Kapma

Sol kol, kulak hizasından başlayarak öne doğru iki kez daire çizer (res. 81), sonra sanki bir şeyi kapacakmış gibi başın üzerine uzanır (res. 82). Bu arada soluk alınır; el sanki başın üzerindeki bir şeyi yakalayacakmış gibi yukarı doğru çıkıp kapma hareketi yaparken soluk alma sona erer. Don Juan, yukarıya doğru kısa bir ba-


Resim 81

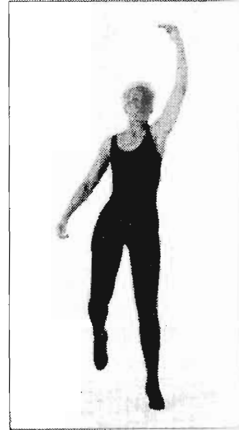

Resim 82

kış atarak, elin kapacağı hedefi gözle belirlemeyi salık verirdi. Belirlenip kapılan şey ne ise, hızla aşağı doğru çekilir; pankreas ile dalak çevresindeki canlılık merkezinin üzerine konur. Bu noktada nefes verilir. Aynı hareket sağ kolla da yapılarak, enerji karaciğer ve safrakesesi civarındaki merkezin üzerine getirilir.

Şamanlara göre, niyet enerjisi aşağı doğru çekilmeye eğilimlidir, ancak aynı enerjinin daha özel bir bölümü başın üzerindeki bölgede kalır. O enerji bu sihirli geçişle toplanır.

34. Başın Üzerindeki Enerjiye Uzanma

Sol kol, el bir şeyi kapacakmış gibi açılarak, olabildiğince yukarıya uzatılır. Aynı anda beden, sağ bacak üzerinde yukarı doğru zıplar. Sıçrayış en yüksek noktasına ulaştığında, el bilekten içeri doğru dönerek önkolla bir kanca biçimi oluşturur (res. 83), sonra ağır ağır ve güçlü bir şekilde aşağıya doğru kepçeleme hareketi yapar. Sol el hemen pankreasla dalak çevresindeki canlılık merkezini ovuşturur.


Resim 83

Bu hareket sağ kolla da, tıpkı sol kolla yapıldığı gibi tekrarlanır. Sağ el hemen karaciğer ve safrakesesi çevresindeki canlılık merkezini ovuşturur.

Şamanlar, ışıltılı küreler olan insanoğlunun güçlü bir şekilde yukarı sıçramasıyla, kürenin dış kenarında biriken enerjiyi harekete geçirip toplayabileceklerine inanırlar. Bu sihirli geçiş belirli bir iş üzerinde uzun zaman süresince yoğunlaşmadan ötürü oluşan sorunların giderilmesine destek olarak kullanılır.

Dördüncü Grup:

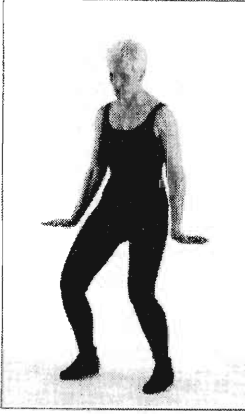
Niyet Enerjisini Solukla İçine Çekme

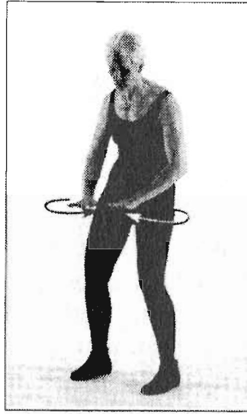
Bu grubun üç sihirli geçişi, üç merkezden—ayaklar, ayak bilekleri ve dizkapaklarının hemen altı—niyet için enerjinin harekete geçirilmesi, toplanması ve aktarılması ile, bunun böbrekler, karaciğer, pankreas, dölyatağı ve cinsel organlar çevresindeki canlılık merkezleri üzerine yerleştirilmesi içindir. Bu sihirli geçişlere soluklar eşlik ettiğinden, bunları gerçekleştiren uygulayıcılara soluk alış ve verişlerin ağır ağır ve derin yapılması salık verilir; derin nefesler alınırken böbreküstü bezlerinin hemen destek alması için uygulayıcıların kristal berraklığında *niyetine* gereksinim vardır.

35. Enerjiyi Uylukların Ön Kısmı Boyunca Sürükleme

Kollar yanlarda ve eller sanki gaz halindeki bir maddeyi karıştırıyormuş gibi sürekli bir titreşimle dalgalanırken, derin bir soluk alınır. Eller bele doğru kaldırılırken soluk verme başlar; avuçlar uyum içinde, ve büyük bir güçle, bedenin her iki yanından aşağı doğru darbe indirir (res. 84). Kollar yalnızca hafifçe bükülmüştür; öyle ki avuçlar midenin sadece üç-beş santim altına gelmektedir. Eller beş-on santim açıkta, önkollarla doksan derece açıda, ve parmaklar ileriye doğru dönüktür. Ağır ağır, ve dokunmaksızın, eller içe, bedenin önüne doğru bir daire çizer; kolların, midenin, ve bacakların kasları tümüyle gerilmiştir (res. 85). Aynı biçimde ikinci bir daire yapılırken, soluk kenetlenmiş dişlerin arasından tümüyle dışarı verilir.

Yeni bir nefes alınır; bedenin önünde içe doğru üç daire daha yapılırken hava ağır ağır dışarı verilir. Sonra eller uylukların ön kısmına geri getirilir; parmaklar hafifçe yukarıya doğru dönük şekilde, diz kapaklarına kadar tüm uyluklar boyunca avuçların alt kısımları ile kaydırılır. O zamana kadar soluk tümüyle verilmiş olur. Dizkapaklarının altına parmak uçları ile bastırılırken üçüncü bir derin soluk alınır. Baş, aşağıya doğru bakmaktadır, ve bel kemiği ile bir hizadadır (res. 86). Sonra


Resim 84


Resim 85


Resim 86

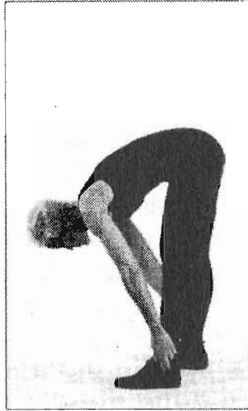
dizler dikleştirilirken, parmakları pençe şeklinde kıvrılmış eller uyluklardan kalçalara kadar çekilir, ve bu arada soluk ağır ağır verilir. Verilen nefesin son bölümü ile, eller pankreas ve karaciğer çevresindeki iki ayrı canlılık merkezi üzerini sıvazlar.

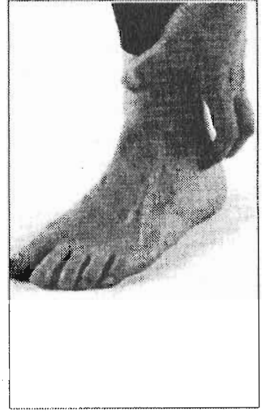
36. Enerjiyi Bacakların Yanlarından Çekme

Bedenin iki yanındaki eller sürekli bir titreme ile sallanırken derin bir soluk alınır. Tıpkı bir önceki sihirli geçişte yapıldığı şekilde eller aşağıya vurulur. O anda soluk verme başlar, bu arada eller bedenin iki yanında benzer biçimde, ancak bu kez dışarıya doğru iki küçük daire çizer. Kolların, midenin, ve bacakların kasları aynı derecede gerilmiştir. Dirsekler sıkı tutulur, ama hafifçe bükülüdürler (res. 87).

İki daire çizildikten sonra tüm soluk verilmiştir; burada derin bir soluk alma başlar. Hava yavaşça dışarıya verilirken dışarıya doğru üç daire daha yapılır. Sonra eller kalçaların yanlarına getirilir. Parmaklar biraz yukarıya doğru kaldırılır; ellerin alt kısmıyla bacakların dış kısmı sıvazlanarak aşağıya doğru, parmaklar ayak bileğinin yan tarafındaki çıkık kemiğe ulaşana dek inilir. Baş bedenle bir hizada, aşağıya doğru bakmaktadır (res. 88). Soluk verme orada sona erer; işaretparmağı ve ortaparmak ile çıkık kemiğin altına bastırılırken derin bir soluk alınır (res. 89). Eller, parmaklar pençe biçiminde kıvrılmış ola-


Resim 87


Resim 88

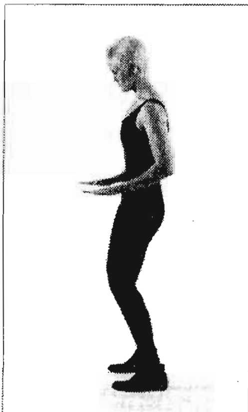

Resim 89

rak bacakların yanlarından kalçalara kadar çekilirken yavaş bir soluk verme başlar. Avuç içleri iki ayrı canlılık merkezini sıvazlama hareketi yaparken soluk verme tamamlanır.

37. Enerjiyi Bacakların Ön Kısmından Çekme

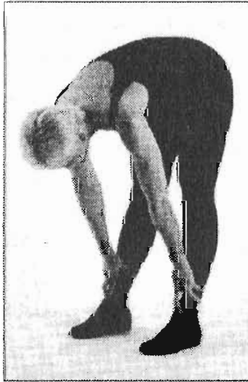
Tekrar, derin bir soluk alınır—bu arada bedenin iki yanında duran eller sallanır. Her iki kol, geriye doğru başlayarak, ve başın üzerinden geçerek iki daire çizer (res. 90); sonra bedenin önünde, avuç içleri yere, parmak uçları ileri doğru bakar durumda


Resim 90

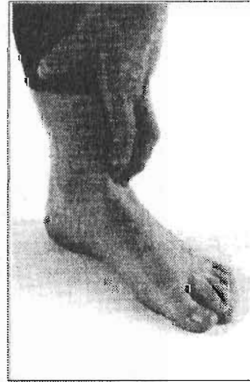

Resim 91


Resim 92

güçlü bir darbeyle durur. Orada yavaş bir soluk verme başlar; eller solla başlayarak, sırayla üç kez öne ve arkaya, sanki düz bir yüzey üzerinde kayıyormuş gibi hareket eder. Soluk verme her iki avucun alt kısmı göğüs kafesine değdiği anda sona erer (res. 91). Orada derin bir soluk alınır. Sol el bir kayma hareketiyle sola doğru, onu izleyen sağ el de sağa doğru götürülür; bu, üç kez sırayla yapılır. Bu hareket avuçların alt kısımları göğüs kafesine dayalı, başparmaklar da nerdeyse birbirine değecek konuma getirilince sona erer (res. 92). Sonra her iki el bacakların ön kısmında aşağı doğru kaydırılarak bileklerin önündeki tendonlara ulaşana dek inidirilir (res. 93). Soluk verme burada sona erer. Derin bir nefes alınır, bu arada ayak başparmağı, tendon fırlayacakmış gibi gerilene kadar kaldırılır, her iki elin işaret ve ortaparmakları tendonların üzerine bastırarak onları titreştirirler (res. 94). Parmaklar pençe biçiminde kıvrılarak, eller bacakların ön kısmından kalçalara doğru çekilirken ağır bir soluk verme başlar. Soluk verme biterken avuçlar canlılık merkezlerini hafifçe ovuşturur.



Resim 93



Resim 94

İkinci Dizi
Dölyatağı Dizisi

Don Juan Matus'a göre, eski çağ Meksika'sı şamanlarının kendilerine özgü ilgi alanlarından biri de, dölyatağının özgür kılınması olarak nitelendirdikleri olguydu. Açıklamasına göre, dölyatağının özgür kılınması onun ikincil işlevlerinin ayırdına varılmasını gerektiriyordu; normal şartlarda rahmin birinci işlevi üreme olduğuna göre, o büyücüler onun ikincil olduğunu kabul ettikleri işleviyle ilgileniyorlardı sadece: evrim ile. Dölyatağı bağlamında evrim, onlar için, dölyatağının dolaysız bilgiyi iş-

leme kapasitesinin uyandırılması, ve ondan tam yararlanılmasıydı. Başka bir deyişle, bizim aşina olduğumuz yorumlama sürecinin desteği olmadan duyusal verileri kavrama, ve doğrudan yorumlama olasılığıydı.

Şamanlar için, uygulayıcıların üremek üzere toplumsallaşmış varlıklar olmaktan çıkıp evrim yetisi olan varlıklara dönüşmeleri, enerjiyi evrendeki akışı içinde *görmenin* bilincine vardıkları andır. Şamanların görüşüne göre dişiler, dölyatağının etkisi yüzünden, enerjiyi doğrudan *görme* konusunda erkeklerden daha hazırlıklıdırlar. Gene şamanlara göre, normal koşullar altında, kadınların sahip olduğu bu yatkınlığa karşın, ne kadınların ne de erkeklerin enerjiyi doğrudan gördüklerinin düşünüp taşınarak bilincine varmaları nerdeyse olanaksızdır. Bu yeteneksizliğin nedeni, şamanların hicivci biçimde değerlendirdikleri bir şeydi; insanoğluna enerjiyi doğrudan *görmesinin* doğal olduğunu işaret edecek kimsenin bulunmaması gerçeğiydi bu.

Şamanların ileri sürdüğüne göre kadınlar, bir dölyatağına sahip oldukları için, enerjiyi doğrudan *görme* yetenekleri konusunda son derece çok yönlü ve kendi başlarına buyruk iseler de, insan ruhunun bir zaferi olması gereken bu başarının değeri genellikle pek takdir edilmez. Kadınlar asla yeteneklerinin bilincinde değildir. Erkekler bu konuda daha beceriklidir. Onlar için enerjiyi doğrudan *görmek* daha güç olduğu için, bu başarıyı elde ettiklerinde değerini bilirler. Bu yüzden enerjiyi doğrudan algılamanın sınırlarını saptayan, ve bu olguyu betimlemeye çalışanlar erkek büyücülerdir.

Don Juan bana bir gün, "Büyücülüğün temel önermesi," dedi, "*bizim algılayıcılar olduğumuzdur*; eski çağlarda Meksika'da yaşayan benim silsilemin şamanları tarafından keşfedilmiştir bu. İnsan bedeninin tamamı algılama için bi araçtır. Bununla birlikte, görselliğimizin ağır basması, algılamaya genelde gözlerin üstünlüğünü getirir. Bu durum, eski büyücülere göre, saf bi yırtıcılık döneminin kalıtıdır sadece.

"Eski büyücülerin günümüze dek gelmiş olan çabaları," diye devam etti, "kendilerini yırtıcının gözüyle görülen âlemin ötesine yerleştirme üzerine kurulmuştu. Yırtıcının gözünün

mükemmellik ölçüsünde görsel olduğunu; bunun ötesindeki âlemin ise saf algılama âlemi olduğunu, oysa onu görselliğin saptamadığını düşünüyorlardı."

Bir başka seferinde, saf algılama âlemine girmelerini kolaylaştıracak organik çatıya, yani dölyatağına sahip olmalarına karşın, kadınların bunu kullanmakla ilgilenmemelerinin eski Meksika büyücüleri arasında tartışma konusu olduğunu söylemişti. O şamanlar, emrine amade sonsuz erk bulunduğu halde bunu kullanmakla hiç ilgilenmemesini, kadının çelişkisi olarak görüyorlardı. Bununla birlikte, don Juan ilgi eksikliğinin doğal değil, öğrenim sonucu edinilmiş bir şey olduğundan emindi.

Dölyatağı ile ilgili sihirli geçişlerin amacı Tensegrity uygulayıcılarına birazcık ipucu verebilmektir; ve bu amaç, kadını kayıtsızlaştıran zararlı toplumsallaşmanın etkisini geçersiz kılabilme olasılığına ilişkin entellektüel bir heyecandan çok daha fazlasını kapsıyor olmalı. Ancak, bir uyarı da yapmak gerekiyor; don Juan Matus kadın öğrencilerine bu sihirli geçişleri uygularken büyük özenle ilerlemelerini öğütlüyordu. Dölyatağı ile ilgili sihirli geçişler rahim ile yumurtalıkların ikincil işlevlerini destekleyen geçişlerdir; bu ikincil işlevler, duyusal verilerin kavranması ve yorumlanmasıdır.

Don Juan dölyatağına algılama kutusu diyordu. O da kendi silsilesinin öbür büyücüleri gibi, rahim ve yumurtalıkların üreme döngüsünden çıkarıldıklarında algılama araçları haline gelerek evrimin merkezini oluşturabileceklerinden emindi. Evrimin ilk adımının, insanoğlunun algılayıcı olduğu önermesini kabullenmek olduğunu düşünüyordu. Her şeyden önce bunun yapılması gerektiğini durmadan ısrarla tekrarlamak hiç de gereksiz sayılmazdı, ona göre.

"Algılayıcılar olduğumuzu zaten biliyoruz. Başka ne olabiliriz ki?" diye karşı çıkardım, her üsteleyişinde.

"Düşün bunu," diye yanıtlardı, her karşı çıkışımda. "Algılama, yaşamımızda çok ufak bi rol oynuyor; oysa ne olduğumuzun tek yanıtı; algılayıcı olmamız gerçeği. İnsanoğlu enerjiyi bütün olarak kavrayıp duyusal veriye dönüştürür. Sonra bu duyusal verileri günlük yaşama göre yorumlar. Bu yorumlama, bizim *algılama* dediğimiz şeydir.

"Eski çağ Meksika'sı şamanları, bildiğin gibi," diye sürdürüyordu, "yorumlamanın, insan bedenini bi ışıltı küresini andıran enerji alanları kümesi olarak gördüklerinde keşfettikleri yoğun parlaklık noktasında, yani *birleşim noktasında* oluştuğundan emindiler. Kadınların üstünlüğü, *birleşim noktasının* yorumlama işlevini dölyatağına aktarabilme yetenekleridir. Bu işlev aktarılmasının sonucu hakkında konuşulamaz, yasaklandığı için değil; betimlenemeyecek bi şey olduğundan."

Don Juan, "Dölyatağı," diye sözlerini sürdürüyordu, "gerçekten bi kargaşa içinde; doğum anından ölüm anına dek yatıştırılmış olarak var olan, ve hiç kullanılmayan bu üstü örtülü yeteneği yüzünden. Bu yorumlama işlevi hiç durmadığı halde, tam bilinçlilik düzeyine de hiçbi zaman çıkarılmamıştır."

Don Juan'ın savına göre eski çağ Meksika'sı şamanları, sihirli geçişleri vasıtasıyla kadın uygulayıcılarında dölyatağının yorumlayıcı yeteneğini bilinçlilik düzeyine çıkarmışlar, ve bu yolla aralarında evrimsel bir değişim başlatmışlardı; yani dölyatağını bir üreme organından evrimin aracına dönüştürmüşlerdi.

Çağdaş insanın dünyasında evrim, değişik türlerin, kendilerinde meydana gelen farklılıkları döllerinde gerçekleştirecek şekilde başarılı üreme yapana dek, doğal ayıklanma süreciyle ya da ayırdedici niteliklerin aktarılmasıyla kendilerini değiştirmeleri olarak tanımlanır.

Yüzyıldan fazla bir süre önce biçimlendirilmiş ve günümüze dek süregelmiş olan evrim kuramı, yeni bir tür hayvan ya da bitkinin devamlılığına, çevresine en iyi uyum sağlayan özelliklere sahip bireylerin sağ kalmasını destekleyen doğal ayıklama sürecinin neden olduğunu; ve evrimin şu üç ilkenin etkileşimiyle oluştuğunu söyler: bir, soyaçekim; benzer organik biçimleri bir kuşaktan öbürüne aktaran tutucu güç, iki, çeşitleme; tüm yaşam biçimlerinde mevcut olan farklılıklar, ve üç, belirli bir ortamda hangi çeşitlemelerin üstünlükler bağışlayacağını saptayan varoluş mücadelesi. Bu son ilke, hâlâ geçerliliğini koruyan düsturun doğmasına yol açmıştı: "en çok uyum sağlamış olanın hayatta kalması."

Evrim, bir kuram olarak muazzam boşluklar içeriyor; çok

fazla kuşkulanılacak yanı var. Bilim adamlarının hiç durmamacasına yarattıkları sınıflandırma dizgeleri için sonu açık bir süreç, olsa olsa. Ne var, kuramın boşluklarla dolu olduğu gerçeği değişmiyor. Evrim hakkında bildiklerimiz, bize evrimin ne olduğunu açıklamıyor.

Don Juan Matus'un inancı, evrimin çok derin düzeyde *niyetlenmenin* ürünü olduğuydu. Büyücüler söz konusu olduğunda, bu derin düzey, onların içsel sessizlik olarak adlandırdıkları olguyla işaretleniyordu.

"Örneğin," demişti, bu olguyu açıklarken, "büyücüler, dinozorların uçmaya niyetlendikleri için uçtuklarına inanırlar. Ama bırak kabullenmeyi, anlaması bile zor olan şu: kanatlar uçma yollarından sadece birisi; bu olayda dinozorların çözümü. Bununla birlikte bu çözüm tek olasılık değil. Öykünme yoluyla kullanımımıza açık olan tek olasılık, sadece. Uçaklarımız dinozorlara öykünerek kanatlarla uçuyorlar, belki de dinozorların zamanından bu yana uçmaya bi kez daha hiç niyetlenilmemiş olduğundan. Belki de kanatların alınmasının tek nedeni bunun en kolay çözüm olması."

Don Juan, şimdi buna *niyetlenmemiz* durumunda uçmak için kanatlar haricinde başka ne seçenekler olabileceğini bilmenin yolu olmadığı görüşündeydi. Israrla belirttiğine göre, *niyetlenme* sonsuz olduğuna göre, zihnin, akıl yürütme ve sonuç çıkarma süreçlerini izleyerek uçma konusunda var olabilecek seçenekleri hesaplama ve saptamasının hiçbir mantıksal yolu yoktu.

Dölyatağı serisinin sihirli geçişleri aşırı derecede etkileyici olduğu için, tutumlu biçimde uygulanmaları gereklidir. Eski çağlarda erkeklerin onları uygulamaları yasaktı. Daha yakın zamanlarda, büyücüler arasında bu sihirli geçişleri daha çok kümesel olarak kabullenme eğilimi doğdu; böylece onların erkeklerin de hizmetine sunulması olasılığı arttı. Yalnız bu olasılık gene de çok nazik olduğu için dikkatle ele alınmalıdır—bu, büyük konsantrasyon ve kararlılık gerektirir.

Sihirli geçişleri öğreten erkek Tensegrity uygulayıcıları, çok güçlü etkileri yüzünden, ortaya çıkardıkları enerjiyi cinsel bölgelerinin üzerinden sadece yavaşça geçirerek uygulamayı

yeğlediler. Bu ölçü, derin ya da kötü etkiler yaratmadan, yararlı bir sarsıntı sağlamada yeterli olmuştur.

Don Juan'ın açıklamasına göre, kendi silsilesinin büyücüleri, belirli bir noktada erkeklerin bu sihirli geçişleri uygulamalarına izin veriyorlardı; çünkü bunların ortaya çıkardığı enerjinin erkek cinsel organlarının ikincil işlevlerini uyandırma olasılığı vardı. O büyücülerin, erkek cinsel organlarının ikincil işlevinin dölyatağınınkine hiç benzemediğine inandıklarını söylüyordu; çünkü erkeklerde cinsel organlar bedenin dışına doğru sarktığı için duyusal verilerin yorumlanması mümkün olamazdı. Bu özel koşullardan ötürü, onların vardığı sonuç şuydu: erkek cinsel organlarının ikincil işlevi, evrimsel destek olarak adlandırdıkları şeydi; eski çağ Meksika'sı büyücülerinin bükülmez niyet, ya da berrak zihinli amaç ve konsantrasyon dedikleri olağanüstü başarılara ulaşmaları için erkekleri ileriye fırlatan bir sıçrama tahtasıydı bu.

Dölyatağı serisi dört bölüme ayrılmıştır—bunlar don Juan Matus'un dört öğrencisine aittir: Taisha Abelar, Florinda Donner-Grau, Carol Tiggs, ve bir de don Juan'ın dünyasına doğmuş olan Mavi Öncü'ye. İlk bölüm Taisha Abelar'a ait olan üç sihirli geçişten oluşmuştur; ikinci bölümde doğrudan Florinda Donner-Grau ile ilintili bir sihirli geçiş vardır; üçüncü bölüm Carol Tiggs'e özgü olan üç sihirli geçiş içerir; dördüncü bölüm ise, Mavi Öncü'nün beş sihirli geçişinden ibarettir. Her bölümün sihirli geçişleri belirli bir tip bireye uygundur. Tensegrity onları herkesin yararlanmasına elverişli kılmıştır, ancak gene de bu dört kadının temsil ettiği türde kişilik yapılarına göre ayrılan eğilimler gösterirler.

Birinci Grup:

Taisha Abelar'a Ait Sihirli Geçişler

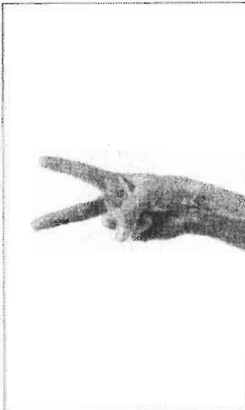
Bu grubun üç sihirli geçişi, altı belirli bölgeden dölyatağı için

enerji toplamak üzere düzenlenmiştir; bu bölgeler şunlardır: bedenin sol ön ve sağ ön bölümleri, kalçalar hizasında bedenin solu ve sağı ile kürek kemiklerinin arkası, ve başın üzeri. Eski çağ Meksika'sı şamanlarının açıklaması, dölyatağı için uygun enerjinin özellikle o bölgeler üzerinde biriktiği, bu sihirli geçişlerdeki hareketlerin sadece bu enerjiyi toplamaya uygun antenler olduğu yönündeydi.

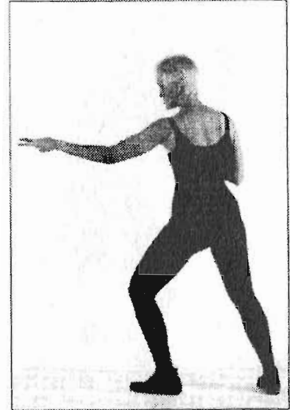
1. Enerjiyi İşaret Parmağı ve Ortaparmak ile Bedenin Önünden Çıkarma

Bu sihirli geçişi gerçekleştiren bir Tensegrity uygulayıcısının peşinde olduğu ilk duyum, elin arkasındaki tendonlarda bir baskıdır; bu da işaretparmağı ve ortaparmak dimdik uzatılmış durumdayken aralarını olabildiğince açma ile elde edilir. Son iki parmak avuç içine doğru bükülmüştür ve başparmak onları tutmaktadır (res. 95).

Sihirli geçiş, sol ayağı sağ ayağa dik açı yapacak şekilde bir T konumunda bedenin önüne koymakla başlar. Sol kol ve sol bacak eşzamanlı olarak öne doğru bir seri dairesel hareketler yapar. Sol bacak daireyi, önce ayak parmaklarının dibindeki kısmı, sonra tüm ayağı kaldırarak başlatır; parmaklar yukarda tutularak havada öne doğru daire çizen, ve topuk üzerinde sona eren bir adım atılır; beden öne doğru eğilerek sol uyluğun


Resim 95


Resim 96


Resim 97

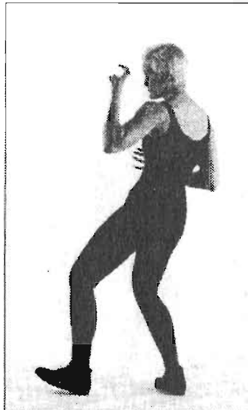
önündeki bir kas üzerinde baskı yaratılmış olur.

Bu hareketle eşzamanlı olarak, sol kol da tam bir daire çizecek şekilde başın üzerinden öne doğru döner. İşaretparmağı ve ortaparmak dümdüz uzatılmıştır, elin ayası sağ tarafa dönüktür. Tüm hareket boyunca elin arkasındaki tendonların üzerinde azami baskıyı sürdürmek gereklidir (res. 96). Kol ve ayağın üçüncü dairesel hareketinin sonunda bedenin ağırlığı öne aktarılarak ayağın tüm tabanı hızlı bir vuruşla yere basar. Aynı anda, işaretparmağı ve ortaparmak dümdüz uzatılmış, elin ayası da sağa dönük olacak şekilde, kol sanki bir bıçak saplıyormuş gibi ani bir hareketle öne doğru fırlatılır; bu arada bedenin sol yanının tüm kasları gergin ve kasılı durumdadır (res. 97).

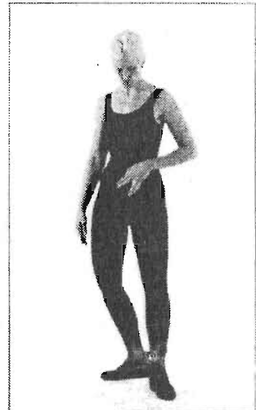
İleriye doğru uzatılmış parmaklarla, yana yatık bir S harfi çiziliyormuş gibi bir dalgalanma hareketi yapılır. S tamamlandığı anda, bilek, parmak uçlarının yukarıya bakmasını sağlayacak biçimde bükülür (res. 98). Sonra bilek bu kez parmaklar tekrar ileriye bakacak şekilde bükülür, iki parmak sağdan sola doğru yatay bir darbeyle S'yi ikiye böler. Parmak uçları yukarıya bakacak şekilde, bilek bir kez daha bükülür, ve elin ayası yüze doğru dönük olacak biçimde soldan sağa doğru bir süpürme hareketi yapar. Elin ayası dışa bakmak üzere döndürülür, ve bu arada kol sağdan sola doğru süpürme hareketi yapar. Sol kol göğüs hizasına geri getirilir; parmaklar dümdüz uzatılmış, ve



Resim 98



Resim 99



Resim 100

elin ayası aşağı dönük biçimdeyken ileri doğru iki bıçaklama hareketi yapılır. Elin ayası bir kez daha yüze doğru döndürülür, ve el tıpkı bir önceki gibi tekrar soldan sağa ve sağdan sola doğru süpürme hareketi yapar.

Ağırlık arkadaki ayağa aktarılarak, beden öne doğru hafifçe eğilir. Sonra parmaklar pençe biçiminde kıvrılmış olarak, bedenin önündeki bir şeyi kapmak istiyormuş gibi, bel hizasından ileri doğru uzanır; sert bir maddeyi güç sarfederek çıkarıyormuşçasına, önkolun ve elin kasları ile tendonları gerilmiştir (res. 99). Pençe şeklindeki el geriye, bedenin yanına çekilir. Sonra elin parmakları dümdüz uzatılır, başparmak elin içine dönük ve öbür parmaklar orta ve dördüncü parmak arasından bir V harfi yapacak şekilde açılmış olarak dölyatağı üzerini, ya da erkeklerde cinsel organların üzerini sıvazlar (res. 100).

Bacakları değiştirmek için hızlı bir sıçrama yapılır; böylece sağ ayak tekrar bir T meydana getirecek şekilde sol ayağın önüne getirilir. Aynı hareketler sağ kol ve bacakla tekrar edilir.

2. Enerjiyi Dölyatağı için Harekete Geçirmek Üzere Zıplama, ve Onu Elle Kapma

Bu sihirli geçiş sağ ayağı sol ayağın önüne bir T konumunda dik olarak yerleştirmekle başlar. Sağ topukla yere hafif bir vuruş yapılır—bu vuruş sağ ayağın yaptığı küçük sıçrama için bir itici güç işlevi görür; bu sıçrama sağ ayağın parmakları öne doğru bakarken sona erer; hemen arkasından sol ayak yana doğru bir adımlık sıçrama yapar; bu da topuğu sağ ayağa dik gelecek şekilde yere basarken sona erer. Sol ayağın geri kalan bölümü, ağırlığı sol bacağa aktararak yere değer; bu arada el, pençe yapılarak, sol kol bedenin önündeki bir şeyi kavrıyormuş gibi bir kapma hareketi yapar (res. 101). Sonra el sol yumurtalığın olduğu bölgeyi yavaşça sıvazlar.

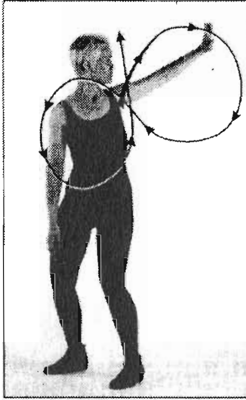

Resim 101

Sol topuğun bir sıçrayışı, bu kez önceki hareketlerin izdüşümü olan bir hareketler dizisi için itme gücü oluşturur.

Bu sihirli geçişte, ayağın devinimi ile harekete geçirilen enerji yukarıya doğru seker, ve her iki elle sırayla yakalanıp, rahim ile sol ve sağ yumurtalıklar üzerine yerleştirilir.

3. Enerjiyi Yumurtalıklar Üzerine Şamarlama
Üçüncü sihirli geçiş, sol kolu başın üzerinden çevirip geriye, kürek kemikleri yönünde içeriye doğru, ve elin ayası yukarı bakacak şekilde çene hizasına ulaşana dek tekrar dışarıya döndürmekle başlar. El yukarıya kalkıp sağa doğru dönen bir daire çizer; belin sağ yanına gelene dek aşağıya doğru yoluna devam eder, sonra tekrar yukarıya dönüp başın üzerinden geçerek bir sekiz çizimini tamamlar. Elin ayası döndürülerek ileriye bakar konuma getirilir (res. 102). El güçlü bir şekilde aşağı indirilip sol yumurtalığın hemen önündeki bölgeyi adeta şamarlar (res. 103). Sonra sol yumurtalığın çevresindeki bölge elle hafifçe sıvazlanır.

Aynı sıralama sağ kolla tekrar edilir.


Resim 102


Resim 103

İkinci Grup:

Florinda Donner-Grau ile Doğrudan İlintili Bir Sihirli Geçiş

Bu grupta yalnızca bir tek sihirli geçiş var. Bu sihirli geçişin etkisi, Florinda Donner-Grau'nun kişiliği ile mutlak şekilde uyumlu. Don Juan Matus onu çok açık sözlü sayardı; öylesine açık sözlüydü ki, bu özelliği bazen dayanılmaz olurdu. Bu doğruculuğun bir sonucu olarak, onun büyücülerin dünyasındaki etkinlikleri, her zaman evrimleşme hedefine, ya da dölyatağının bir üretkenlik deposu ya da destekleyicisi olmaktan çıkıp, normal bilişimizin parçası olmayan düşüncelerin ele alınabileceği bir farkındalık organına dönüşmesi amacına yönelikti.

4. Sfenks Pençeleri

Bu sihirli geçiş hızlı, derin bir soluk alma ile başlar. Bileklerin bedenin ön kısmına güçlü bir darbesiyle, keskin bir biçimde nefes verilir. Bu darbeyi yapmak için eller önkollara dik açı yapacak şekilde, sertçe aşağıya doğru çevrilir, parmaklar yere doğru tutulur, darbe yüzeyi de bilek bölgesinde ellerin arka kısmı olur.

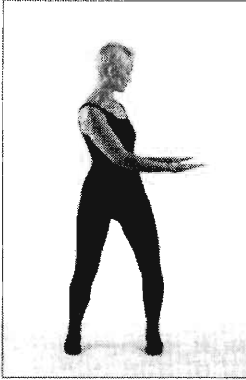
Eller omuzların hizasına dek çıkarılır; önkollarla düz bir çizgi oluşturacak biçimdedir, avuçlar ileriye bakmaktadır. Derin bir soluk alınır. Sonra avuçlar aşağıya doğru dönük olarak, eller bir darbe ile kalçaların hizasına kadar iner (res. 104). Soluk sertçe verilir. Eller tekrar omuzların üzerine kaldırılırken gövde öne döner, ve derin bir soluk alınır. Eller hâlâ omuz hizasının üzerinde iken gövde sağa çevrilir. Sonra avuçlar aşağı bakar biçimde, her iki el de kalça hizasına kadar bir darbeyle iner, ve bu arada soluk verilir.

Her iki el de sonra bedenin sağ yanına yönelir; el ayaları sola dönük, sanki sıvı bir maddeyi avuçlar gibi hafifçe çukurlaştırılmıştır. Her iki kol da, sağdan sola, sonra tekrar sağa doğru, bedenin önünde yatay bir sekiz çizerler. Bunu yapmak için önce belin bir kıvrılışını izleyerek kollar iyice sola doğru götü-

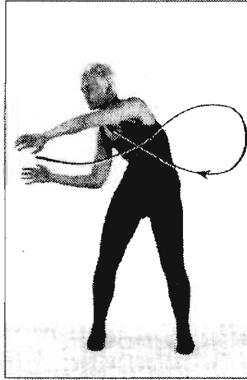
rülür, sonra belin ters yöne kıvrılışıyla sağa doğru döndürülür. El ayaları bu kez ters taraftaki bir sıvıyı avuçlarmış gibi gene hafifçe çukurlaştırılmıştır—bu kez avuç içleri sağa doğru dönüktür (res. 105).

Sekiz çizme tamamlandığında sol el sol kalçanın üzerindedir, bu arada sağ kol sağa doğru ilerlemeye devam eder; başın üzerine çıkar, ve geriye doğru büyük bir halka çizerek öne, çene hizasına gelir; elin ayası yukarı dönük olarak halkayı bitirir. El harekete devam ederek sola doğru, yüzün önünden ve sol omzun üzerinden bir halka daha yapar. Sonra kalça hizasında bedeni düz bir çizgi halinde keserek sekiz figürünü ikiye böler (res. 106). Oradan elin ayası bedene döner; sağ yumurtalığın üzerinde, sanki kınına giren bir bıçakmış gibi kaydırılır.

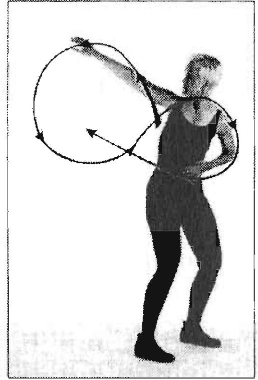
Ayni hareketler tümüyle tekrarlanır; yalnız bedenin önce sağ yanına darbe ile başlanarak bu kez son hareketi sol kolun yapması sağlanır.



Resim 104



Resim 105



Resim 106

Üçüncü Grup:

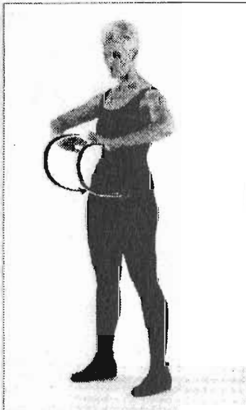
Carol Tiggs'e Özgü Sihirli geçişler

Üçüncü gurubun üç sihirli geçişi, doğrudan dölyatağı bölgesindeki enerji ile ilgilidir. Bu özellik, bu üç sihirli geçişi olağanüstü etkili yapar. Dölyatağı duyumlarının uyanışını idare edilebilir bir düzeyde tutabilmek için, ılımlılık şiddetle salık verilir. Ancak bu şekilde davranılarak, bu duyumların âdet öncesi sancıları ya da yumurtalıklarda ağırlık duygusu gibi tek yönlü yorumlanmalarından kaçınılabilir.

Don Juan Matus'un üç kadın öğrencisine anlattığına göre, dölyatağının uygun sihirli geçişlerle uyandırılmış olan ikincil işlevleri, duyusal veri olarak rahatsızlık verir; ama enerji düzeyinde gerçekleşen olgu, dölyatağının burgacına enerji akışıdır. O ana dek ışıltılı kürenin yüzeyinde kullanılmadan duran enerji, aniden o burgacın içine düşmektedir.

5. Enerjiyi Dölyatağında Yığmak

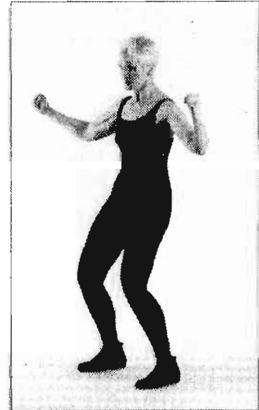
Birinci sihirli geçiş, iki eli dölyatağı bölgesine koymakla başlar. Bilekler keskin biçimde bükülü, el ayaları çukurlaştırılmıştır—parmaklar dölyatağına yöneliktir.



Resim 107



Resim 108



Resim 109

Eller açılır, parmak uçları birbirine doğru döndürülür. Sonra önce yukarıya ve dışarıya, sonra da aşağıya doğru gelerek, dölyatağının tam üzerinde bitecek şekilde geniş bir daire çizerler (res. 107). Bundan sonra eller birbirinden bedenin genişliği kadar mesafede ayrılır (res. 108); sanki ağır bir topu yamyassı eziyormuş gibi dölyatağının merkezine doğru güç sarfederek getirilir. Aynı hareket tekrar edilerek, eller birbirine daha da yakına konuma getirilir—top daha da fazla eziliyormuş gibi. Sonra top, kavrayan ve yırtan ellerin güçlü bir devinimiyle parçalanır (res. 109). Eller bundan sonra rahim ve yumurtalık bölgesini sıvazlar.

6. Enerjiyi Harekete Geçirip Doğrudan Dölyatağına Yöneltme

Bu sihirli geçiş, kollar bedenin önünde gerili durumda, ve ellerin arkaları birbirine değer biçimde iken nefes vermeyle başlar. Derin bir soluk alınırken kollar yanlara doğru açılarak birbirinden ayrılır; önkollar bedenin önünde, göğüs hizasında birbirine değerken, dirsekler hafifçe bükük, kollar öne doğru uzatılmış konumda iken sona eren yarım-daireler çizerler. Avuç içleri yukarıya doğrudur. Sonra gövde hafifçe öne doğru eğilir, bu arada önkollar geriye doğru çekilir, önkollar yanyana, ve birbirine değecek biçimde iken dirsekler karın boşluğu üzerinde tutulur


Resim 110

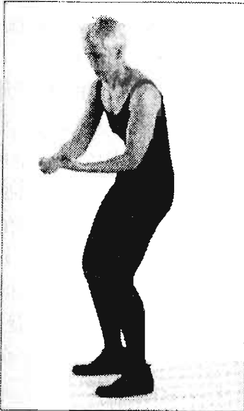

Resim 111


Resim 112

(res. 110). Sonra yavaş bir soluk verme başlar, ve şu hareketler boyunca sürer: sol bileğin arkası sağ bileğin iç kısmı üzerine yerleştirilir, bir X harfi yapacak biçimde kollar hareket ettirilir; avuç içleri önce beden yönünde içe doğru, sonra ileriye bakacak şekilde çevrilerek bilekler döndürülür—bu arada bileklerin X şekli bozulmaz; sol el sağ elin üzerinde hareketi bitirir (res. 111). Eller yumruk yapılarak şiddetle birbirinden ayrılır (res. 112); sonra soluk verme sona ererken sağ ve sol yumurtalıkların üzerine getirilir.

7. Zararlı Enerjiyi Sıkarak Dölyatağından Dışarıya Çıkarma

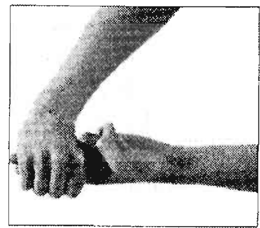
Sol el, ayası yukarı gelecek şekilde bedenin önünde tutulur. Dirsek dik açı yapacak şekilde bükülü ve göğüs kafesine dayalı durumdadır. Sol elin işaret ve ortaparmakları dümdüz uzatılmış, öbür iki parmak ise başparmak tarafından avuç içine bastırılmıştır. Sol elin uzatılmış iki parmağı, sağ el tarafından alttan kavranır, ve sanki köklerinden bir şey çıkarılıp uca doğru getiriliyormuşcasına sıkılır (res. 113). Sonra sağ el o iki par-



Resim 113



Resim 114



Resim 115

maktan çıkardığı şeyi şiddetle silkeliyormuş gibi, bedenin sağ yanında, elin arkasından aşağıya doğru bir şaklatma hareketi yapar. Sol elin başparmağı tuttuğu iki parmağı bırakır, ve işa-

retparmağı ile ortaparmak birlikte; dördüncü ve beşinci parmaklar da birlikte olmak üzere el bir V harfi biçimine getirilir. Elin ayası sol yumurtalık bölgesini hafifçe sıvazlar. Aynı hareketler sağ elle tekrar edilir.

Bu sihirli geçişin ikinci kısmı için, gövde şiddetli bir biçimde öne doğru eğilir. Sol kol bacakların arasına sarkıtılır; dirsek göbek bölgesine yaslanmış durumdadır. Sihirli geçişin ilk bölümündeki hareketler tümüyle tekrar edilir, yalnız bu kez sol elin uzatılan iki parmağı sağ el tarafından üstten kavranır (res. 114, 115). Aynı hareketler sağda tekrarlanır.

Dördüncü Grup:

Mavi Öncü'ye Ait Sihirli geçişler

Bu grubun sihirli geçişleri, tüm serinin doğal bir sonucudur. Bu geçişler grubunun itici gücü, insani olmayan bir ruh durumudur. Soluk alıp vermeler keskin, ama derin değildir, ve hareketlere, dışarıya verilen soluğun şiddetli tıslama sesi eşlik eder.

Mavi Öncü'nün sihirli geçişlerinin değeri, her birinin, döl yatağının ikincil işlevlerine erişmek için gereksindiği sertliği verme özelliğidir; bu özellik Mavi Öncü'nün durumunda kolaylıkla; duraklamadan tetikte olmak biçiminde tanımlanabilir. Bizim normal var olma durumumuz hakkında büyücülerin yaptıkları eleştiri, daimi olarak otomatik pilottaymışız gibi görünmemizdir; söylemek istemediklerimizi söyler, görmezlikten gelmememiz gereken şeyleri görmezden geliriz. Başka bir deyişle, bizi çevreleyenlerin ancak ani ve çok kısa çıkışlar halinde farkına varırız. Çoğu zaman sadece anlık olarak, alışkanlığımız üzere davranırız; işte bu alışkanlık aslında her şeye aldırışsız olmaktır. Eski çağ Meksika'sı büyücülerine göre, kadınlarda dölyatağı bu açmazı giderecek organdır—bunun için sertlik kazanmaya gereksinimi vardır.

8. Enerjiyi Böcek Antenleriyle Ön Taraftan Çekme

İşaretparmağı ve ortaparmak göğsün iki yanında V harfi konumunda tutulur; bu arada başparmak öbür iki parmağı avuç içine bastırmaktadır ve elin ayası yukarı dönüktür (res. 116). Sonra avuçlar aşağıya doğru döner, iki parmak bedenin önüne doğru fırlar, bir yandan da kenetlenmiş dişlerin arasından tıslayan, ıslık gibi bir ses çıkarılarak keskin bir şekilde nefes verilir (res. 117). Derin bir soluk alınırken eller avuç içleri yukarı dönük konumda göğsün iki yanına getirilir. Aynı hareket bir kez daha tekrar edilir, eller orta ve dördüncü parmakların arasından ayrılmış biçimde tutularak avuç içleriyle yumurtalıklar bölgesi sıvazlanır.



Resim 116



Resim 117

9. Enerjiyi Yanlardan Bir Açıyla Çekme

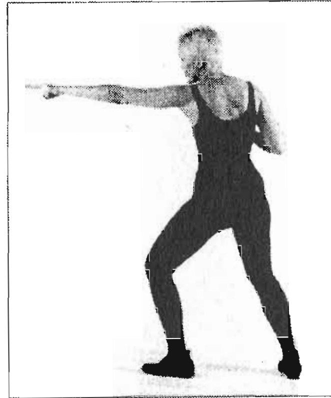
Bu sihirli geçiş, sağ ayağın üzerinde dönülüp, sol bacak kırk beş derecelik bir açıyla öne doğru konarak başlar. Sağ ayak T harfinin yatay çubuğu, sol bacak da dikey çubuğudur. Beden öne ve arkaya sallanır. Sonra sol dirsek bükülür, el ayası yukarıya dönük biçimde göğüs hizasına kaldırılır. İşaretparmağı ile ortaparmak V harfi biçiminde tutulur. Başparmak öbür iki parmağı avuç içine bastırır (res. 118). Bir darbe şeklinde, beden

keskin biçimde öne doğru eğilir. Parmaklar öne fırlatılırken elin ayası aşağı döndürülür. Nefes bir tıslama sesiyle dışarı verilir (res. 119). El, ayası yukarı dönük olarak göğsün iki yanına çekilirken soluk alınır. Sonra elin ayası sol yumurtalığın üzerini yavaşça sıvazlar; bu arada orta ve dördüncü parmaklar birbirinden ayrılmış durumdadır.

Ayak değiştirmek için bir sıçrama yapılır; kırk beş derece açı korunarak sağa doğru, yeni bir yöne dönülür. Aynı hareketler sağ kollla tekrar edilir.



Resim 118



Resim 119

10. Enerjiyi Böcek Kesmesiyle Yanlamasına Çekme

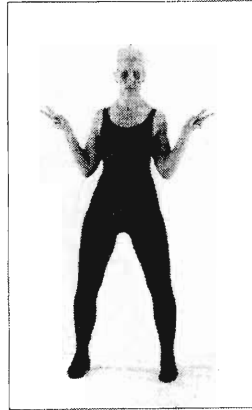
Eller göğsün iki yanındadır; işaretparmağı ile ortaparmak bir V biçimi almıştır; başparmak öbür iki parmağı avuç içine bastırmaktadır. El ayaları yukarıya doğrudur. Göğüs hizası korunarak, eller avuçların gerisindeki kısım üzerinde döndürülüp birbirine doğru çevrilir. Sonra tıslayarak soluk verilir—bu arada her iki kol yanlara doğru sonuna kadar açılır; avuç içleri öne doğru dönüktür. İşaretparmağı ve ortaparmak sanki bir makasın kolları imiş gibi kesme hareketi yaparak açılıp kapatılır—bu arada ıslık sesi çıkarılarak nefes verme sona erer (res. 120).

Kollar geri getirilirken soluk alınır, dirsekler indirilir, kol-

lar göğüs hizasında bedenin iki yanında dinlenme konumuna getirilir; eller yanlara doğru işaret eder biçimdedir (res. 121). Sonra eller bileklerin iç kısmı üzerinde döndürülerek, işaretparmağı ile ortaparmak öne doğru bakar duruma getirilir. Orta ve dördüncü parmaklar bundan sonra birbirinden ayrılarak, yumurtalıkların bulunduğu bölgenin üzeri avuç içleriyle sıvazlanırken tıslayarak soluk verilir.



Resim 120



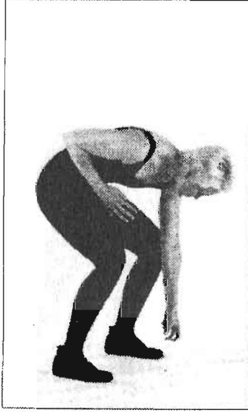
Resim 121

11. Enerjiyi Her İki Elle Bacakların Arasından Delerek Çıkarma

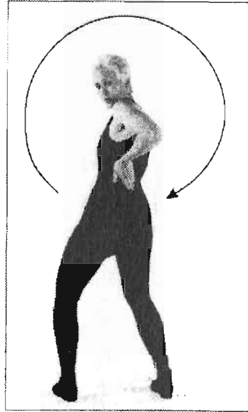
Derin bir soluk alınır. Islık sesiyle uzun bir soluk verme bunu izler; bu arada sol el, bileği kendi çevresinde dönüş hareketi yaparken aşağıya doğru iner; sanki bir matkapmışçasına, bedenin önünde, bacakların arasındaki bir maddeyi deliyormuş gibidir. Sonra işaretparmağı ve ortaparmak iki uçlu bir pençe oluşturur, bacakların arasındaki bölgeden bir şey kapar (res. 122), ve yukarıya doğru çeker; derin bir soluk alırken kalça hizasına getirir. Kol, başın üzerinden bedenin arkasına doğru döner, sol böbrek ile böbreküsktü bezi bölgesine konur (res. 123).

Sol el orada tutulurken sağ el aynı hareketleri yapar. Sağ el sağ böbrek ile böbreküstü bezi bölgesine getirildiği anda soluk

alınır. Sol el başın üzerinden bedenin önüne doğru döndürülür; ortaparmak ile dördüncü parmak birbirinden ayrılmış biçimde sol yumurtalığın üzerini sıvazlar. Kolun bu arkadan öne doğru hareketine, ıslık sesiyle yapılan keskin bir soluk verme eşlik eder. Tekrar derin bir soluk alınır—sağ el aynı yöntemle sağ yumurtalık üzerine getirilir.

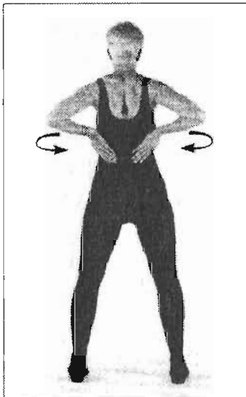


Resim 122



Resim 123

12. Enerjiyi İki Elle Birden Bacakların Arasından Delerek Çıkarma



Resim 124

Bu sihirli geçiş bir öncekine benzer; ancak hareketleri ayrı ayrı yapmak yerine, eller delme hareketlerini birlikte yapar. Sonra her iki elin işaret ve ortaparmakları iki uçlu bir pençe oluşturup, bacakların arasından bir şey kapma hareketini aynı anda yaparlar. Kalça hizasına geri döner, sonra da bedenin iki yanından geriye doğru daire çizerek böbrekler ile böbreküstü bezlerinin bölgesine gelirler; avuç içleri bu bölgeyi sıvazlarken derin bir soluk alınır (res. 124). Soluk verilirken kollar bedenin yanlarından öne doğru yeni bir daire çizer, her iki elin

parmakları ortadan ayrılmış şekilde sol ve sağ yumurtalıkların üzerini sıvazlar. Kolların bu arkadan öne doğru hareketine gene ıslık sesi çıkaran bir soluk verme eşlik eder.

Üçüncü Dizi
Beş İlgi-Alanı Dizisi:
Westwood Dizisi

Beş İlgi-Alanı Dizisi, Tensegrity uygulayıcıları için en önemli dizilerdendir. Takma adı Westwood Dizisi'dir; bu ismin takılma nedeni, toplu olarak ilk kez Los Angeles'daki California Üniversitesi'nin Pauley Salonunda öğretilmeleri, ve bu bölgenin Westwood adını taşımasıdır. Bu dizi, don Juan Matus'un *eski çağ Meksika'sı şamanlarının beş ilgi-alanı* olarak adlandırdığı olguları bütünleştirme girişimi olarak düşünülmüştü. O büyücülerin yaptığı her şey, beş ilgi-alanı etrafında dönüyordu:

bir, sihirli geçişler; iki, *kararlar merkezi,* denilen, insan bedeninin enerjiye ilişkin merkezi; üç, insan farkındalığının kapsamını genişletme yöntemi olan *özetleme*; dört, normal algılamanın sınırlarını yıkmanın gerçek sanatı olan *rüya görme*; beş, insan algılamasının *içsel sessizlik* aşaması; o büyücülerin tüm algısal ustalıklarının başlama alanı. Beş ilgi-alanının bu dizimi, o büyücülerin çevrelerindeki dünyayı anlama biçimlerine göre çizilmiş bir düzenlemeydi.

Don Juan'ın fikrine göre o şamanların şaşırtıcı keşiflerinden biri, enerji alanlarını somut, işlevsel birimler halinde birbirine bağlayan bir bitiştirici gücün evrendeki varlığıydı. Bu gücün varlığını keşfeden büyücüler, onu enerji alanları kümelerine nüfuz edip onları birbirine yapıştıran bir titreşim, ya da bir titreştirici koşul olarak betimlediler.

Eski çağ Meksika'sı şamanlarının beş ilgi-alanının bu düzenlemesi bağlamında, sihirli geçişler, o şamanların söz ettiği titreşim durumunun işlevini yerine getirirler. O büyücüler beş ilgi-alanının şamancılığa özgü dizinini bir araya getirirlerken, enerjiyi evrendeki akışı içinde *görme* yeteneğini edindiklerinde gözlerinin önüne serilen enerji şekillenmesini kopya ettiler. Bağlayıcı güç, sihirli geçişlerdi. Sihirli geçişler, geri kalan dört birime nüfuz edip onları işlevsel bir bütün halinde toparlayan birimdi.

Westwood Dizisi, eski çağ Meksika'sı şamanlarının modeli izlenerek sonuçta dört gruba ayrılmış; bu gruplar onları biçimlendiren büyücülerin öngördüğü önem sıralarına göre düzenlenmiştir: bir, *kararlar merkezi*; iki, *özetleme*; üç, *rüya görme*; dört, *içsel sessizlik*

Birinci Grup:

Kararlar Merkezi

Eski çağlarda Meksika'da yaşamış olan şamanlar ile don Ju-

an'ın silsilesinin tüm şamanları için en önemli konu, *kararlar merkezi* idi. Şamanlar uğraşlarının eylemsel sonuçlarına göre şuna inanırlar; insan bedeninde karar verme için bir nokta vardır: *V noktası*—boynun alt kısmında, köprücük kemiklerinin bir V harfi oluşturacak biçimde bir araya geldiği göğüs kemiğinin tepe bölgesindedir bu nokta. Burası enerjinin yoğunluğunun nerdeyse farkedilemeyecek ölçüde inceldiği bir merkezdir, ve öyle özel bir tür enerjiyi depolar ki, şamanlar onu betimlemekten âciz kalmışlardır. Bununla birlikte, bu enerjinin varlığını ve etkilerini duyumsadıklarından tümüyle emindirler. Şamanların inancına göre, bu özel enerji daima insanoğlunun yaşamının çok erken evrelerinde o merkezden dışarı itilir, ve hiç geri dönemez, bu da insanoğlunu belki de tüm öbür bölgelerin toplam enerjisinden daha önemli bir şeyden yoksun bırakır: karar verme yeteneği.

Karar verme konusuna ilişkin olarak, don Juan, silsilesinin büyücülerinin yadsınamayacak kanılarını dile getiriyordu. Yüzyıllar süren gözlemleri, insanların kararlar alabilme yeteneğine sahip olmadığı, ve bu nedenden dolayı karar alma sorumluluğunu yüklenecek devasa kurumlar içeren bir toplumsal düzen yarattığı kanısına yöneltmişti onları. Bu devasa kurumlar onlar için kararlar alır, insanlar da kendileri adına alınmış olan bu kararlara uyarlar, sadece.

Boynun altındaki V noktası o şamanlar için öylesine önemli bir bölgeydi ki, elleriyle oraya çok ender olarak dokunurlardı; ve dokunulduğunda da ayinsel biçimde, daima bir başkası tarafından, ve bir nesnenin yardımıyla olurdu bu. Çok iyi cilalanmış sert tahta parçaları ya da hayvan kemikleri kullanırlardı; kemiğin yuvarlak ucundan boyundaki çukur noktanın boyutlarına uyan mükemmel dış çizgilere sahip bir nesne olarak yararlanılırdı. O kemikler ya da tahta parçalarıyla bastırarak, bu çukur bölgenin kenarlarında baskı oluştururlardı. Bu nesneler, ender olarak da olsa, kendi kendine masaj için, yani günümüzde *acupressure*[3] olarak anladığımız edim için de kullanılırdı.

3 Parmaklarla belli noktalara bastırılarak yapılan masaj vb.

"O çukur noktanın kararlar merkezi olduğunu nasıl keşfetmişler?" diye sordum bir keresinde don Juan'a.

"Bedendeki her enerji merkezi," diye yanıtladı, "bi enerji yoğunluğu sergiler, bi tür enerji burgacı; içine bakan görücünün perspektifinden saatin aksi yönüne doğru dönüyormuş gibi görünen bi huni gibidir. Belirli bi merkezin kuvvet derecesi, o hareketin gücüne bağlıdır. Zar zor deviniyorsa, merkez tükenmiş, enerjisi önemli ölçüde azalmıştır.

"Eski çağ büyücüleri," diye don Juan devam etti, "*gören* gözleriyle bedeni tararlarken, o burgaçların varlığını fark ettiler. Bu çok ilgilerini çekti—onların bi haritasını çıkardılar."

"Bedende bu merkezlerden çok var mı, don Juan?" diye sordum.

"Yüzlerce var," diye yanıtladı, "hatta binlerce! İnsanoğlunun fırıl fırıl dönen binlerce burgaçtan oluşmuş bi kümeden başka bi şey olmadığı söylenebilir; bazıları son derece küçük burgaçlardır bunların; diyelim iğne delikleri gibi, ama çok önemli iğne delikleri. Bunların çoğu enerji burgaçlarıdır. Enerji serbestçe içlerinden akıp geçmektedir, ya da içlerinde sıkışıktır. Yalnız altısı öyle büyüktür ki, özel ilgiyi hak eder. Bunlar yaşam ve canlılık merkezleridir. Enerji onlarda asla takılmaz, ama bazen enerji stoku öyle kıttır ki, merkez güçbela döner."

Don Juan, bu büyük canlılık merkezlerinin bedenin altı ayrı bölgesinde bulunduklarını açıkladı. Şamanların vermiş oldukları öneme göre sıralıyordu onları. Birincisi, karaciğer ve safrakesesi bölgesindeydi; ikincisi, pankreas ve dalak; üçüncüsü, böbrekler ve böbreküstü bezleri; dördüncüsü, bedenin ön kısmında, boynun dibindeki çukur noktadaydı. Beşincisi, dölyatağı çevresinde, ve altıncısı da, başın üzerindeydi.

Yalnız kadınlara özgü olan üçüncü merkez, don Juan'ın dediğine göre büyücülere akışkanlık izlenimi veren özel bir tür enerjiye sahipti. Bu sadece bazı kadınların sahip olduğu bir özellikti. Gereksiz etkileri engelleyen bir tür doğal filtre görevi yapıyor gibiydi.

Başın üzerinde yer alan altıncı merkez, don Juan'a göre bir anormallikten de öte bir şeydi, ve bununla ilgilenmekten kesinlikle kaçınıyordu. Onu öbürleri gibi dairesel bir enerji burgacı-

na değil, bir sarkaç gibi, sanki bir kalbin atışını andıran ileri geri bir devinime sahip olarak tanımlıyordu.

"Neden bu merkezin enerjisi bu denli farklı, don Juan?" diye sordum ona.

"Altıncı enerji merkezi," dedi, "tam olarak insana ait sayılmaz. Görüyorsun, biz insanoğulları kuşatma altındayız, deyim yerindeyse. O merkez, bi istilacı, görünmeyen bi yağmacı tarafından devralınmış bulunuyor. Ve bu yağmacıyı yenmenin tek yolu, öbür merkezlerin tümünü güçlendirmek."

"Kuşatma altında olduğumuzu düşünmek biraz paranoyakça olmuyor mu, don Juan?" diye sordum.

"Eh, belki senin için öyledir, ama benim için kesinlikle değil," diye cevap verdi. "Ben enerjiyi *görürüm*, ve başın üzerindeki merkezde, enerjinin, öbür merkezlerde bulunanlardan farklı biçimde dalgalandığını *görüyorum*. İleri-geri bir devinimi var; çok itici, ve bi o kadar da yabancı. Aynı zamanda şunu da görüyorum: büyücülerin *yabancı düzen*, diye adlandırdıkları zihni alt etme yeteneğini göstermiş olan bi büyücüde, o merkezin dalgalanışı tamamıyla öbür merkezlerin dalgalanması gibi oluyor."

Don Juan, tüm çömezlik yıllarım boyunca, altıncı merkez hakkında konuşmayı düzenli biçimde reddetmişti. Bu kez de, bana canlılık merkezlerini anlatırken, heyecanlı kurcalamalarımı bir hayli kabaca geçiştirerek, dördüncü merkez olan *kararlar merkezi* hakkında konuşmaya başladı.

"Dördüncü merkez," dedi, "görücünün gözüne eşsiz bi şeffaflıkta görünen özel bi tür enerjiye sahiptir; ancak suya benzetilerek betimlenebilecek bi şey; sıvı görünecek kadar akıcı bi enerji. Bu özel enerjinin sıvısal görünümü, *kararlar merkezinin* kendine doğru gelen enerjiyi süzen, ve içinden yalnızca akışkan tarafını ayırıp çeken kendine özgü filtremsi niteliğinin bir işaretidir. Bu sıvısallık niteliği, bu merkezin bağdaşık ve tutarlı bi özelliğidir. Büyücüler ona *sulak merkez* de derler.

"*Kararlar merkezindeki* enerjinin dönüşü, hepsinin arasında en zayıf olanıdır," diye devam etti. "Bu yüzden insanın bi şey için karar alabilmesi çok enderdir. Büyücüler belirli geçişleri uyguladıktan sonra bu merkezin etkin duruma geldiğini gö-

rürler; daha önce ilk adımı bile atamazken artık diledikleri kadar karar alabilirler."

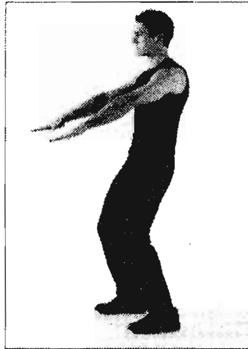
Don Juan, eski çağ Meksika'sı şamanlarının, kendi boyunlarının altındaki çukur bölgeye dokunma konusunda fobi sınırlarına varan bir çekince duydukları gerçeğini hep vurguluyordu. O noktaya herhangi bir müdahale için kabul ettikleri tek yol, sihirli geçişlerin kullanımıydı; dağılmış enerjiyi bu yöntemle oraya getirerek o merkezi güçlendiriyor, günlük yaşamın yıpratıcı etkisiyle dağılan enerji yüzünden karar alma konusunda doğan duraksamaları bu yolla ortadan kaldırıyorlardı.

"Bi insanoğlu," dedi don Juan, "bi enerji alanları kümesi olarak algılandığında, içine enerjinin giremeyeceği, ve dışına enerjinin kaçamayacağı somut ve kapalı bi birimdir. Zaman zaman hepimizin yaşadığı enerji yitirme duyumu, enerjinin beş büyük yaşam ve canlılık merkezinden dağılıp uzağa sürülmesinden doğar. Herhangi bi enerji kazanma duyumu ise, daha önce bu merkezlerden dağılmış olan enerjinin *yeniden konuşlandırılmasının* sonucudur. Yani enerji, o beş yaşam ve canlılık merkezine yeniden yerleşmiş olmaktadır."

KARARLAR MERKEZİ İÇİN SİHİRLİ GEÇİŞLER

1. Enerjiyi, Avuçlar Aşağı Dönük Olarak, Ellerin ve Kolların Arkaya-Öne Bir Hareketiyle *Kararlar Merkezine* Getirme

Bir yandan nefes verilirken, eller avuçları aşağıya dönük biçimde tutularak, kollar kırk beş derecelik bir açıyla öne doğru uzatılır (res. 125). Sonra soluk alınırken göğsün iki yanına, koltuk altlarına geri çekilir. Eğim açısının


Resim 125


Resim 126

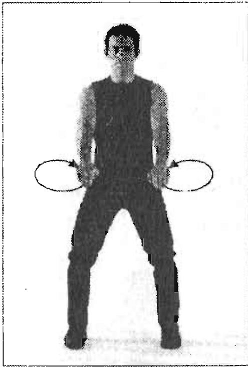
aynen korunması için omuzlar yukarıya kaldırılır (res. 126). Bu hareketin ikinci bölümünde kollar soluk alınırken aşağıya doğru uzatılır, ve soluk verilirken geriye çekilir.



Resim 127

2. Enerjiyi, Avuçlar Yukarıya Dönük Olarak, Ellerin ve Kolların Arkaya-Öne Bir Hareketiyle *Kararlar Merkezine* Getirme

Bu sihirli geçiş, bundan önceki gibidir—tamamıyla aynı yöntemle yapılır; yalnızca avuçlar yukarı doğru dönük olacaktır (res. 127). Soluk alıp vermeler de tıpkı bir önceki hareketteki gibidir. Eller ve kollar öne doğru kırk beş derecelik bir açıyla eğilirken soluk verilir; kollar geri çekilirken soluk alınır. Sonra eller ve kollar aşağı doğru indirilirken soluk alınır, ve geri çekilirken soluk verilir.



Resim 128

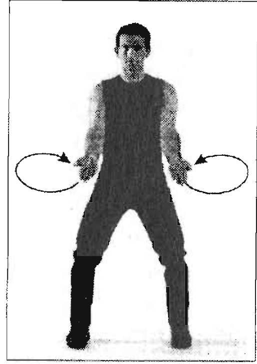
3. Enerjiyi, Avuçlar Aşağıya Doğru Dönük Olarak, Eller ve Kolların Dairesel Bir Hareketiyle *Kararlar Merkezine* Getirme

Bu sihirli geçiş, bu grubun birinci geçişi ile tümüyle aynıdır, yalnızca eller tümüyle uzatılmış konumda iken eller ve kollarla dışarıya doğru, ve göğüs kafesinden yaklaşık on beş santimetre uzaklığa kadar açılan iki tam daire çizilir. Eller daireleri tamamladığında (res. 128), kollar göğüs kafesinin iki yanında koltuk altlarına doğru çekilir.

Bu sihirli geçiş iki bölümden oluşur. Birincisinde daireler çizilirken soluk verilir, ve kollar geriye çekilirken alınır. İkincisinde eller ve kollar daireleri çizerken soluk alınır, kollar geri çekilirken verilir.

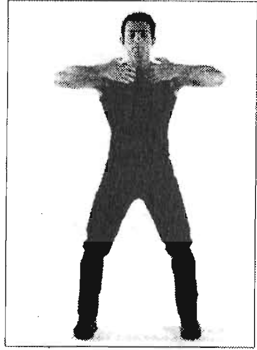
4. Enerjiyi, Avuçlar Yukarıya Doğru Dönük Olarak, Eller ve Kolların Dairesel Bir Hareketiyle *Kararlar Merkezine*

Getirme
Bu sihirli geçiş tümüyle bir önceki gibidir; aynı soluk alıp vermeleri içerir, ama eller ve kollar iki daireyi çizerken avuçlar yukarıya doğru dönüktür (res. 129).



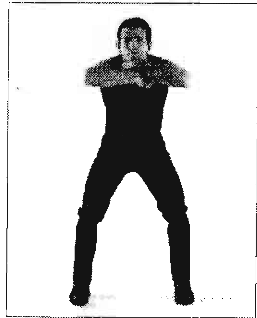
Resim 129

5. Enerjiyi, Bedenin Orta Bölümünden *Kararlar Merkezine* Getirme
Kollar dirseklerden bükülü ve yukarıda, omuzların hizasındadır. Parmaklar gevşek biçimde, V noktasına yönelik olarak ama oraya değdirilmeden tutulur (res. 130). Kollar bir tahterevalli gibi sağdan sola ve soldan sağa hareket ettirilir. Bu hareket omuzlar ya da kalçalar oynatılarak değil, beli sağa, sola, tekrar sağa, vb. şeklinde devindiren mide kaslarının kasılmasıyla gerçekleştirilir.



Resim 130

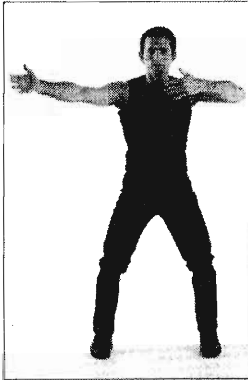
6. Enerjiyi, Kürek Kemikleri Bölgesinden *Kararlar Merkezine* Getirme
Bir önceki hareketteki gibi kollar bükülüdür, ama dirsekler iyice öne doğru çekilecek şekilde omuzlar yuvarlanmıştır. Sol el sağ elin üzerindedir. Parmaklar gevşek olarak, ve değmeksizin V noktasına doğru yönelik biçimde, ileriye doğru çıkarılan çene, sol elin baş ve işaretparmakları arasındaki çukur bölge üzerindedir (res. 131). Bükülü dirsekler öne doğru itilerek, kürek kemikleri birer birer azami şekilde gerilir.

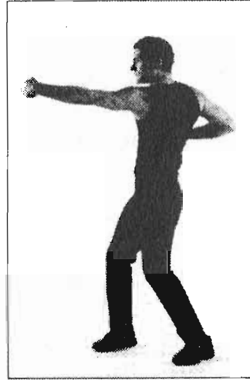


Resim 131

7. Enerjiyi, Bükülü Bilekle *Kararlar Merkezi* Çevresinde Karıştırma
Her iki el boynun altındaki V noktasına getirilerek, değdirilmeden tutulur. Eller hafifçe kıvrılmış, parmaklar *kararlar merkezi-*

ne doğru yöneliktir. Sonra önce sol, sonra sağ olmak üzere, eller bölge çevresinde sanki sıvı bir maddeyi karıştırıyormuş gibi, ya da her elin bir dizi yumuşak devinimiyle V noktasına hava yelpazeliyormuş gibi hareket ettirilmeye başlanır; bu hareketler tüm kolu yana doğru uzatarak, sonra da V noktasının önündeki bölgeye geri çekerek gerçekleştirilir (res. 132). Bundan sonra, el keskin biçimde içe dönük, ve elin arkası bir darbe yüzeyi olarak kullanılıp, sol kol V noktasının önünde dışarı savrulur (res. 133). Sağ kol da aynı hareketi yapar. Bu yöntemle V noktasının önündeki bölgeye bir dizi güçlü darbe yapılmış olur.


Resim 132


Resim 133

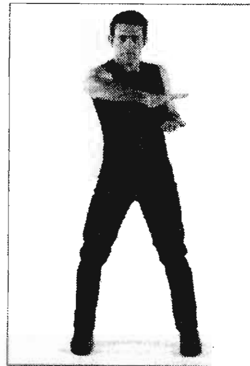
8. Enerjiyi, Bedenin Önündeki İki Canlılık Merkezinden *Kararlar Merkezine* Aktarma

Her iki el bedenden beş-altı santimetre uzakta tutularak, pankreas ve dalak bölgesine getirilir. Sol el, ayası yukarıya dönük olarak, ayası aşağıya dönük olan sağ elin beş-altı santimetre altındadır. Sol önkol doksan derece açı yapacak şekilde dosdoğru öne uzatılmış durumdadır. Sağ önkol da doksan derecelik açıdadır, ancak parmak uçları sola bakacak şekilde bedene yakın tutulmuştur (res. 134). Sol el, pankreas ve dalak bölgesi üzerinde, yaklaşık otuz santimetrelik çapta, ve içeri doğru ol-

mak üzere iki daire çizer. İkinci daireyi tamamladığı anda, sağ el öne fırlar, ve kenarı ile karaciğer ve safrakesesinin önündeki bölgede bir kol boyu mesafede bir darbe yapar (res. 135).



Resim 134

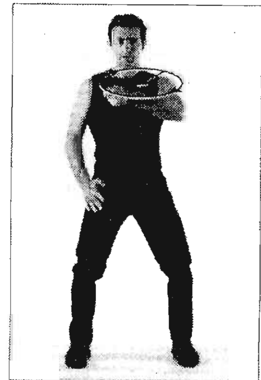


Resim 135

Tamamıyla aynı hareketler bedenin öbür yanında, ellerin konumu tersine çevrilerek uygulanır; bu kez karaciğer ve safrakesesi bölgesine getirilirler; sağ el daire çizerken, sol el pankreas ve dalağın önündeki bölgeye bir kol boyu mesafede öne doğru darbe yapar.

9. Enerjiyi, Dizlerden Kararlar Merkezine Getirme

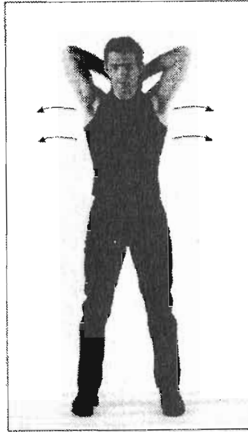
Sol el ve kol V noktasının önünde, biraz sol tarafa doğru yaklaşık otuz santimetre çapında iki daire çizer (res. 136). Elin ayası aşağıya doğru dönüktür. Daire çizilince önkol omuz hizasına kaldırılır—el, sanki bir kırbaç tutar gibi, bileğin bir hareketiyle V noktasının hizasında, çaprazlama olarak sağ tarafa ve yüzden uzağa doğru bir darbe yapar (res. 137).

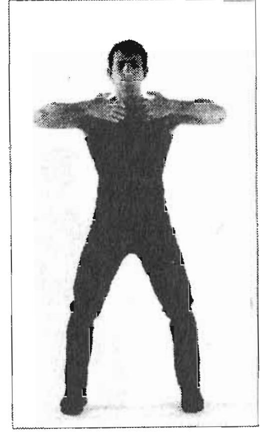


Resim 136

Sonra derin bir soluk alınır; ellerle kollar, avuçlar yukarıya dönük biçimde, dizlerin tepelerine erişene dek aşağıya doğru kayarken soluk verilir. Orada derin


Resim 137


Resim 138


Resim 139

bir soluk alınır, ve kollar kaldırılır; önce sol kol, sonra da onun üzerinden geçirilen sağ kol, parmaklar enseye gelecek şekilde başın arkasına getirilirler. Soluk tutulur, ve gövde sırayla üç kez tahterevalli hareketiyle devinir; önce sol omuz iner, sonra sağ, vb. (res. 138). Sonra soluk verilirken kollar ve eller tekrar geriye, dizlerin üstüne indirilir; avuç içleri gene yukarı dönüktür.

Derin bir soluk alınır, sonra soluk verilirken eller dizlerden V noktası hizasına kaldırılır, parmak uçları ona yönelik olarak ama değdirilmeden tutulur (res. 139). Eller bir kez daha nefes verme esnasında dizlere getirilir. Son bir derin nefes alınır—eller gözlerin hizasına kaldırılır, sonra nefes verilirken yanlara indirilir.

Bundan sonraki üç sihirli geçiş, don Juan'a göre, ışıltılı kürenin ön yüzünde yıllardır birikmiş, ve sadece *kararlar merkezine* ait olan enerjiyi arkaya, sonra da ışıltılı kürenin arkasından önüne aktarır. Dediğine göre, arkaya-öne aktarılan enerji V noktasının içinden geçer, ve burası sadece uygun olan enerjiyi kullanıp gerisini atan bir filtre işlevi görür. V noktasının bu seçici işleminden ötürü, bu üç sihirli geçişi mümkün olduğu kadar çok sayıda uygulamanın gerekli olduğunu don Juan özel-

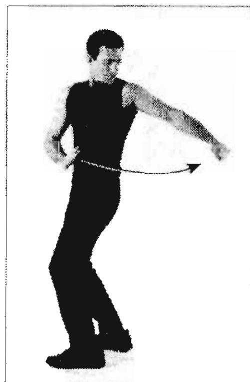
likle vurgulamaktaydı.

10. Enerjinin İki Darbe ile Önden Arkaya ve Arkadan Öne *Kararlar Merkezinin* İçinden Geçmesi

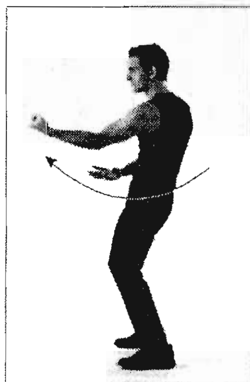
Derin bir soluk alınır. Sonra yavaşça verilirken sol kol karındaki güneş sinirağı bölgesi hizasında dışarıya doğru uzatılır; elin ayası yukarıya dönük, el ayası dümdüz, parmaklar bitişiktir. Sonra el yumruk yapılır. Kol kalça hizasından geriye doğru, elin tersiyle bir darbe yapar (res. 140). El açılırken nefes verme sona erer.

Derin bir soluk daha alınır. Yavaşça soluk verilirken, hâlâ bedenin arkasında bulunan, ve açık durumdaki elin ayasıyla, sanki katı, yuvarlak bir nesneye vuruluyormuş gibi on kez hafifçe darbe indirilir. Sonra el yumruk yapılıp, kol bir salıncak hareketiyle öne doğru getirilerek V noktasının önünde, ona bir kol boyu uzaklıktaki bölgeye bir darbe vurulur (res. 141). El sanki içindeki bir şeyi bırakıyormuş gibi açılır. Kol aşağı iner, arkaya döner, sonra başın üzerinden aşıp elin ayası aşağıya dönük olmak üzere V noktasının önüne gelir—sanki biraz önce bırakmış olduğu şeyi kırıyormuş gibi bir darbe indirir. Nefes verme orada sona erer (res. 142).

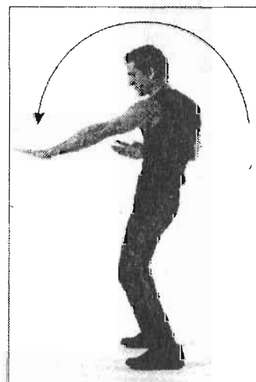
Aynı hareketler sağ kolla tekrar edilir.



Resim 140



Resim 141



Resim 142

11. Enerjiyi, Kolun Bir Çengeli ile Önden Arkaya ve Arkadan Öne Aktarma

Derin bir soluk alınır. Sonra ağır ağır verilirken, sol kol el ayası yukarıya dönük biçimde ileriye doğru devinir. El hemen yumruk yapılır. Yumruk, elin arkası yukarıya dönüp omuz üzerinden arkaya darbe indirecek şekilde kendi çevresinde döndürülür. Yumruğun içi yukarıya bakar durumdadır. El açılır, aşağıya doğru bakacak şekilde çevrilerek, soluk verme sona erer.

Yeni bir derin nefes alınır. Sonra yavaş bir nefes verme başlar; bu arada el aşağıya doğru bakacak biçimde çengel yapılarak, katı bir maddeyi bir top haline getiriyormuşçasına üç kez kepçeleme hareketi yapar (res. 143). El ile önkolun hafif ve çabuk bir hareketiyle, top yukarıya, baş hizasına fırlatılır (res. 144), sonra tekrar bilekten bir kanca şeklinde bükülmüş olan el ile hızla kapılır (res. 145). Kol önce öne, sonra sağ omzun hizasına getirilerek, bilek ile elin arkası ile V noktasının tam önünde, ve ona bir kol boyu mesafede ileriye doğru bir darbe yapılır (res. 146). Sonra el, tuttuğu şeyi bırakacakmış gibi açı-


Resim 143


Resim 144


Resim 145


Resim 146

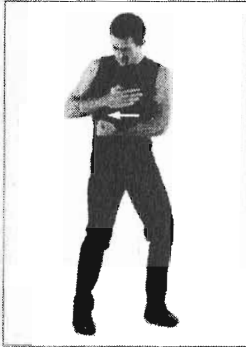
lır, kol aşağıya ve arkaya doğru, başın üzerinden, düzleştirilmiş el ayası ile çok güçlü bir darbe yapar. Bu darbenin şiddetiyle beden sarsılırken soluk verme sona erer.

Aynı hareketler öbür kolla tekrar edilir.

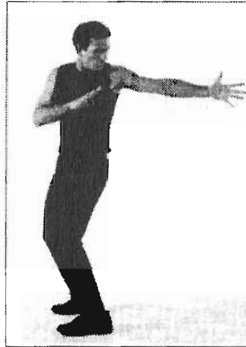
12. Enerjiyi, Üç Darbe ile Önden Arkaya, ve Arkadan Öne Aktarma

Derin bir soluk alınır. Ağır ağır soluk verilirken, sol el açık, ve ayası yukarıya dönük biçimde ileriye doğru bir darbe yapar. El hızla yumruk yapılır, ve kol sanki geriye doğru bir dirsek darbesi yapıyormuş gibi arkaya doğru gider. Sonra yan tarafa, sağa doğru bir yumruk atar, ve bedeni önkolla oğuşturur (res. 147). Dirsek sanki gene arkaya bir darbe yapıyormuş gibi geriye çekilir. Kol uzatılır, sol yana ve arkaya doğru açılır—yumruk yapılmış elin arkasıyla dördüncü bir darbe yapılır. El açılırken soluk verme sona erer (res. 148).

Tekrar derin bir soluk alınır. Yavaş bir soluk verme sürer-



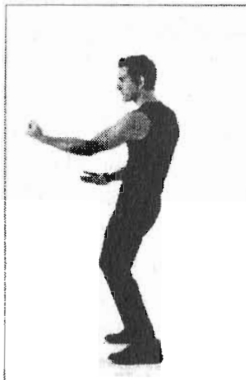
Resim 147



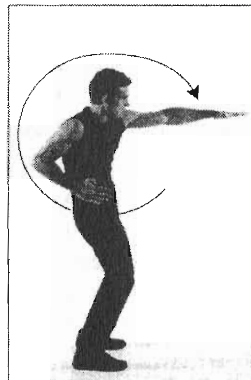
Resim 148



Resim 149



Resim 150



Resim 151

ken, aşağıya doğru bir çengel biçiminde kıvrılmış olan el önce üç kez kepçeleme hareketi yaparak devinir. Sonra da sanki katı bir maddeyi kavrıyormuş gibi bir kapma hareketi yapar (res. 149). El öne doğru savrularak kararlar merkezinin hizasına kadar çıkar. Sağ omza doğru yoluna devam eder; bu arada önkol yukarıya doğru bir halka çizer—V noktasının önünde, ona bir kol boyu uzaklıkta bir yumruk arkası darbesi yapar (res. 150). El, tutmakta olduğu bir şeyi bırakıyormuş gibi açılır. Sonra aşağı iner, bedenin arkasına geçer ve ayası aşağı dönük olarak, bırakmış olduğu şeyi açık elle güçlü bir darbe yaparak ezer. Ağır soluk verme orada sona erdirilir (res. 151).

Aynı hareketler sağ kolla tekrar edilir.

İkinci Grup:

Özetleme

Özetleme, don Juan'ın öğrencilerine öğretisine göre, eski çağ Meksika'sı büyücülerince keşfedilen, sonraları da her şaman uygulayıcı tarafından kullanılmakta olan, yaşamlarının tüm deneyimlerini gözden geçirmeyi, ve yeniden yaşamayı içeren bir teknikti, ve iki deneyüstü amaca yönelikti: bir, farkındalığın ölüm anında terk edilmesini talep eden bir evrensel şifreyi tamamlamaya ilişkin soyut hedef; ve iki, algısal akışkanlık edinmeye ilişkin son derece yararcı hedef.

Birinci hedefi biçimlendirmenin, o büyücülerin enerjiyi evrendeki akışı içinde doğrudan *görme* yetenekleri aracılığıyla yaptıkları gözlemlerin sonucu gerçekleştiğini söylüyordu. Evrende devasa bir gücün var olduğunu *görmüşlerdi*: *Kartal*; ya da *farkındalığın karanlık denizi* adını verdikleri muazzam bir enerji alanları kümesi idi bu. Virüslerden insanoğluna kadar, tüm yaşayan varlıklara bu farkındalığı sunan gücün, *farkındalığın karanlık denizi* olduğunu gözlemlemişlerdi. Yeni doğan bir varlığa farkındalığı onun sunduğuna; ve iadesini talep etti-

ği ana dek, o varlığın, yaşam deneyimleri aracılığıyla bu farkındalığı çoğaltıp zenginleştirdiğine inanıyorlardı.

O büyücülerin anlayışına göre, tüm yaşayan varlıklar, kendilerine ödünç verilen farkındalığı iade etmeye zorlandıkları için ölürler. Büyücüler çağlar boyunca anlamışlardır ki, çağdaş insanın bizim doğrusal düşünme yöntemimiz olarak adlandırdığı özelliğimizle böyle bir olguyu açıklamanın hiç yolu yoktur; çünkü bu yöntem farkındalığın neden ve nasıl ödünç verilip de sonra geri alındığına dair bir neden-sonuç ilişkisi uslamlamasına yer bırakmaz. Eski çağ Meksika'sı büyücüleri bunu evrenin *enerji bağlamındaki* bir gerçeği olarak görüyorlardı; neden-sonuç ilişkisi yönünden, ya da önsel bir amaca dayanılarak açıklanabilecek bir gerçek değildi bu.

Don Juan'ın silsilesine ait büyücülerin inanışına göre *özetlemenin* anlamı, *farkındalığın karanlık denizine* peşinde olduğu şeyi vermekti: yaşam deneyimlerini. Bununla birlikte, yaşam deneyimlerini yaşam güçlerinden ayırabilmelerine izin verecek ölçüde bir denetimi de *özetleme* aracılığıyla kazanabileceklerine inanıyorlardı. Onlara göre bu ikisi ayrılamayacak derecede iç içe geçmiş değildiler; sadece koşullara bağlı olarak bir araya gelmiş bulunuyorlardı.

O büyücülerin iddiası, *farkındalığın karanlık denizinin* insanoğlunun yaşamını almak istemediği; onun talebinin sadece yaşam deneyimleri olduğu idi. İnsanlardaki disiplin eksikliği, insanların iki gücü birbirinden ayırmalarını engelliyordu, ve sonunda yaşamlarını yitiriyorlardı; yani yaşam deneyimlerine ait gücü yitiriyorlardı yalnızca. O büyücüler, *özetlemeyi*, *farkındalığın karanlık denizine* yaşamlarının yerini tutacak bir şey verebilmeleri için bir yöntem olarak görüyorlardı. Yeniden üzerlerinden geçerek yaşam deneyimlerini terk ediyorlar, ama yaşam güçlerini alıkoyuyorlardı.

Batı dünyasının tek yönlü kavramları açısından bakıldığında, büyücülerin algısal iddiaları hiçbir anlam taşımıyor. Batı uygarlığı, Yeni Dünya şamanları ile beş yüz yıldır ilişkidedir; bu şamanların ifadelerini temel alan ciddi bir felsefi çalışma konusunda bilim adamları hiçbir gerçek girişimde bulunmamıştır. Örneğin *özetleme*, batı dünyasının bir üyesine, psikolo-

jik yöntemler içinde psikanalize uygun olan, bir tür kendi kendine yardım tekniği olarak görünebilir. Hiçbir şey gerçeğe bundan daha uzak olamaz.

Don Juan Matus'a göre, insan daima hükmen mağluptur. Büyücülüğün önermeleri açısından, batılı insanın, farkındalığını arttırma konusunda çok büyük bir fırsatı kaçırmakta olduğuna, ve batılının evren, yaşam ve farkındalık ile olan bağlarını kurarken tutmuş olduğu yolun, çok çeşitli seçeneklerden yalnızca biri olduğuna inanıyordu.

Özetlemenin şaman uygulayıcılar için anlamı, kavranamayacak bir güce—*farkındalığın karanlık denizine*—tam da görünüşte peşinde olduğu şeyi vermektir: yaşam deneyimlerini; ya da işte o yaşam deneyimleri sonucunda çoğalttıkları farkındalığı. Bana bu olguları standart mantıkla açıklaması mümkün olmadığı için, don Juan, büyücülerin amaç edinebileceği tek şeyin, nasıl yapıldığını bilmeseler de, yaşam güçlerini alıkoyma ustalığını göstermek olduğunu söylüyordu. Bu başarıyı elde eden binlerce büyücü olduğunu da söylemişti. *Farkındalığın karanlık denizine* yaşam deneyimlerinin gücünü verdikten sonra yaşam güçlerini korumuşlardı. Don Juan'a göre bunun anlamı, o büyücülerin bizim anladığımız manada ölmedikleri, ama ölümün sınırlarını aştıkları idi; yaşam güçlerini alıkoyarak, nihai bir algı yolculuğuna girişmek üzere dünya yüzünden kayboluyorlardı.

Don Juan'ın silsilesindeki şamanların inancına göre, ölüm bu yöntemle gerçekleştiğinde tüm varlığımız enerjiye dönüşüyordu; bireyselliğimizin işaretini koruyan özel bir tür erkeydi bu. Don Juan bunu mecazi anlamda açıklamaya çalıştı; bizim *ayrı uluslardan* oluştuğumuzu söyledi: akciğerler ulusu, kalp ulusu, mide ulusu, böbrekler ulusu, vb. Bütün bu uluslar bazen birbirlerinden bağımsız çalışmalarına karşın ölüm anında tek bir varlık halinde birleşir. Don Juan'ın silsilesindeki büyücüler bu duruma *mutlak özgürlük* adını veriyordu. Onlar için ölüm bir birleştiricidir; yoksa sıradan insan için olduğu gibi bir imha edici değil.

"Bu ölümsüzlük mü, don Juan?" diye sordum.

"Hiçbi şekilde ölümsüzlük değil," diye yanıtladı. "Bu sa-

dece bi evrimsel sürece giriş; ve bu evrim insanın emrindeki tek ortam kullanılarak yapılıyor: farkındalık. Benim silsilemin büyücüleri insanın biyolojik olarak daha fazla evrimleşemeyeceğine inanıyorlardı; bu yüzden, insanın farkındalığının evrim için var olan tek ortam olduğunu düşündüler. Ölüm anında, büyücüler ölüm tarafından yok edilmez; bunun yerine *organik olmayan varlıklara* dönüşürler: farkındalığı olan, ama organizmaya sahip olmayan varlıklara. Organik olmayan bi varlığa dönüşmek onlar için evrimdi, ve onlara yeni, betimlenemeyecek bi tür farkındalık verilmesi anlamına geliyordu; gerçekten milyonlarca yıl sürecek bi farkındalıktı bu, ama o da sonunda bi gün iade edilecekti vericisine: *farkındalığın karanlık denizine*."

Don Juan'ın silsilesindeki şamanların en önemli buluşlarından biri, evrendeki başka her şey gibi, dünyamızın birbirinin karşıtı, ama aynı zamanda tamamlayıcısı olan iki gücün birleşimi olduğuydu. Bu güçlerden biri, büyücülerin *organik varlıkların dünyası* dedikleri, bildiğimiz dünyadır. Öteki gücü ise, *organik olmayan varlıkların dünyası,* diye adlandırmışlardı.

Don Juan, "Organik olmayan varlıkların dünyasında," dedi, "farkındalığa sahip, ama organizması olmayan varlıklar yaşar. Onlar da enerji alanlarından oluşan kümelerdir, tıpkı bizim gibi. Bi görücünün gözüne, insanoğlu gibi ışıltılı değil, oldukça donuk görünürler. Yuvarlak olmayan; uzun, muma benzeyen enerji biçimlenmeleridir. Aslında tıpkı bizler gibi, birleşikliğe ve sınırlara sahip enerji alanları kümeleridirler. Bizim enerji alanlarımızı bi arada tutan birleştirici gücün aynısı onları da bi arada tutar."

"Bu organik olmayan dünya nerede, don Juan?" diye sordum.

"O bizim ikiz dünyamız," diye cevap verdi. Bizim dünyamızla aynı zamanı ve mekânı işgal ediyor; ama bizim dünyamızın farkındalık türü, organik olmayan dünyaya ait farkındalığın türünden öylesine farklı ki, onlar bizimkinin farkında olsalar bile, biz organik olmayan varlıkların mevcudiyetini asla fark etmiyoruz."

"Bu organik olmayan varlıklar evrimleşmiş insanoğulları

mı?" diye sordum.

"Kesinlikle değil!" diye bağırdı. "İkiz dünyamızın bu varlıkları baştan beri, yani yaradılıştan organik olmayan varlıklardır; tıpkı bizim yaradılıştan organik olduğumuz gibi. Onlar da bizim gibi varlıklardır; farkındalığı evrim geçirebilen türden— bunun nasıl olduğuna ilişkin doğrudan bilgim yoksa da, kuşkusuz geçirirler. Bununla birlikte benim bildiğim bi şey var ki, o da, farkındalığı evrim geçirmiş bi insanoğlu parlak, ışık saçan, yuvarlak, özel bi tür organik olmayan varlığa dönüşür."

Don Juan bana bu evrim süreci ile ilgili bir dizi betimleme yapmıştı, ama ben bunları hep şiirsel mecazlar olarak almıştım. En fazla hoşlandığım, *mutlak özgürlüktü. Mutlak özgürlüğe* ulaşan bir insanı, olabilecek en cesur, en yaratıcı varlık olarak hayal ediyordum. Don Juan hiç de hayal kurmuş olmadığımı söyledi; *mutlak özgürlüğe* ulaşmak için, insanın sahip olduğu, ama kullanmayı asla akıl etmediği yüce yanını işe koşması gerekiyordu.

Don Juan, *özetlemenin* ikinci ve yararcı hedefini *akışkanlık edinme* olarak tanımlıyordu. Bunun dayandığı temel, büyücülüğün en ele avuca sığmaz konularından biriyle ilgiliydi: *birleşim noktası*; büyücülerin insanı bir enerji alanları kümesi olarak *gördüklerinde* algılanabilen, tenis topu büyüklüğünde, yoğun bir ışıltı noktası.

Don Juan gibi büyücüler, evrende serbest dolaşan ışık lifçikleri biçimindeki trilyonlarca enerji alanının, *birleşim noktasında* bir araya geldiğini ve onun içinden geçtiğini *görürler*. *Birleşim noktasına* sahip olduğu parlaklığı veren, lifçiklerin birlikteki bu akışıdır. Bir insanın bu trilyonlarca enerji lifçiğini duyusal veriye dönüştürerek algılamasını *birleşim noktası* sağlar. Sonra bu veri gene *birleşim noktası* tarafından günlük yaşamın dünyasına göre, yani insan toplumsallığına ve insan potansiyeline uygun olarak yorumlanır.

Özetleme, yaşamış olduğumuz deneyimlerin tümünü, ya da yaklaşık olarak tümünü yeniden yaşamak, ve bunu yaparken *birleşim noktasını*, *özetlenen* olayın geçtiği zamandaki konumunu alması için belleğin gücüyle ilerletip, çok hafifçe ya da büyük ölçüde yerini değiştirmektir. Geçmişteki konumlarla o

andaki konumu arasındaki bu ileri-geri gidiş geliş edimi, şaman uygulayıcılara, *sonsuzluğun* içine yolculuklarındaki olağandışı olasılıklara karşı koyabilmeleri için gerekli akışkanlığı verir. Tensegrity uygulayıcılarına da, *özetleme*, alışılmış bilişlerine hiçbir şekilde uymayan olasılıklara dayanmaları için gerekli akışkanlığı sağlar.

Eski çağlarda *özetlemenin* kurallara uygun yapılma yöntemi, uygulayıcıların tanıdıkları her insanı, ve o insanların içinde yer almış olduğu her olayı anımsamalarından geçiyordu. Çağdaş insanın örneği olan benim olayımda, don Juan'ın önerisi, anımsatıcı bir araç olarak, yaşamımda tanıdığım her insanın yazılı bir listesini yapmamdı. Listeyi tamamladığımda, bana onu kullanmayı öğretti. Günümüzden geriye doğru, ilk deneyimimin yaşandığı zamana gidecek, listemdeki ilk insanla olan son etkileşimimi belleğimde kuracaktım. Bu edim, *özetlenen* olayın düzenlenmesi olarak adlandırılmaktadır.

İnsanın anımsama yeteneğini bilemek için en küçük noktaların ayrıntılı şekilde hatırlanması zorunludur. Bu anımsama, örneğin olayın geçtiği yerin çevresi gibi, konuyla ilgili tüm fiziksel ayrıntıların hatırlanmasını gerektirir. Olayın düzenlenmesi bittiğinde, insanın kendisi sanki gerçekten oraya gidiyormuş gibi o yerin içine girmeli, ve doğrudan konuyla ilgili her fiziksel biçimlenmeye özel bir dikkat sarfetmelidir. Eğer etkileşim, örneğin bir büroda olmuşsa, anımsanacak şeylerin arasında zemin kaplaması, kapılar, duvarlar, resimler, pencereler, masalar, masaların üzerindeki nesneler, bunlar gibi bir bakışta gözlemlenip sonra unutulacak olan her şey vardır.

Kurallı bir işlem olarak *özetleme*, henüz olmuş olayların üzerinden tekrar geçilmesi ile başlamalıdır. Bu yöntemle, kıdem açısından yeni olan olaylar öncelik kazanır. Henüz olmuş bir şeyi insan eksiksiz biçimde anımsar. Büyücülerin daima güvendikleri gerçek, insanoğlunun farkında olmadan ayrıntılı bilgi depolama yetisine sahip olması, ve *farkındalığın karanlık denizinin* peşinde olduğu şeyin de bu ayrıntı olmasıdır.

Bir olayın gerçek *özetlenmesi* şu biçimde olur: kişi derin bir soluk alır, başını sağdan ya da soldan başlayarak bir yandan öbür yana yavaşça, hafifçe, adeta yelpazeliyormuş gibi sallar.

Ulaşılabilen her ayrıntı anımsanırken, başın sallanması gerektiği kadar sürdürülür. Don Juan'ın söylediğine göre, büyücülerin bu edimi tanımlaması şöyleydi; kişi, anımsadığı olaya ilişkin yaşamış olduğu tüm duyguları soluğuyla birlikte içine çeker, içinde kalmış tüm istenmeyen ruh durumlarını ve konu dışı duyguları soluğu ile birlikte dışarı verir.

Büyücüler, *özetlemenin* gizeminin soluk alıp verme ediminde yattığına inanırlar. Soluk almanın işlevi yaşamı sürdürme olduğuna göre, büyücüler onun aracılığıyla insanın aynı zamanda *farkındalığın karanlık denizine* kendi yaşam deneyimlerinin tam bir kopyasını da teslim edebileceğinden emindirler. Don Juan'ı bu fikrin ussal bir açıklamasını yapması için zorladığımda, bana *özetleme* gibi şeylerin açıklanamayacağını, yalnızca yaşanabileceğini söyledi. Dediğine göre insan, özgürlüğe, yapma ediminde kavuşabilirdi ancak; açıklamalar yapmaya çalışmak enerjimizi sonuçsuz çabalarla boşa harcamak olurdu. Çağrısı, bilgisine ilişkin her şey ile uyum içindeydi: harekete geçme çağrısıydı bu.

İsim listesi, *özetlemede* belleği inanılmaz bir yolculuğa sürükleyecek anımsatıcı bir araç olarak kullanılır. Bu hususta büyücülerin kanısı, yeni yaşanmış olan olayların anımsanmasının, daha gerilerde kalanların da aynı netlik ve yakınlıkla hatırlanmasına zemin hazırladığı yönündedir. Bu yöntemle deneyimleri anımsamak, onları yeniden yaşamak, ve canlılık merkezlerimizden uzağa dağılmış olan enerjiyi harekete geçirip yerine geri döndürebilecek yetiyi taşıyan olağanüstü bir itme gücünü bu anımsama işleminden çıkarmak demektir. *Özetlemenin* sağladığı bu enerjinin *yeniden konuşlandırılmasını,* büyücüler, *farkındalığın karanlık denizine* istediği şeyi verdikten sonra akışkanlık kazanmak olarak tanımlarlar.

Daha dünyasal açıdan bakarsak, *özetleme* uygulayıcılara yaşamlarındaki tekrarları gözden geçirme yeteneği verir. *Özetleme*, hepimizin, nihai olarak hiçbir anlamı olmayan güçlerin—ilk bakışta akla yakın görünseler bile; örneğin karşı cinsle ilişkiler gibi—elinde olduğumuza hiçbir kuşkuya yer bırakmaksızın ikna olmamızı sağlar. Bazı insanlar için karşı cinsle ilişkiler tüm bir ömür boyunca peşinden koşulan tek şeydir. İle-

ri yaşlardaki insanlardan hayattaki tek ideallerinin mükemmel bir eş bulmak olduğunu, tüm emellerinin aşkla dolu belki tek bir yıl geçirebilmek olduğunu kulaklarımla duymuşumdur.

Don Juan, bütün ateşli itirazlarıma karşı koyarak, sorunun aslında hepimizin gerçekte birisini sevmeyi değil, sevilmeyi istememizde olduğunu söylerdi. Bu aşk takıntısı, yüzeysel değeri açısından bizim için dünyadaki en doğal şeydi, ona göre. Yetmiş beş yaşındaki bir erkek ya da kadından, hâlâ mükemmel bir eş arayışı içinde olduğunu duymak, idealist, romantik, güzel bir şey gibi görünebilir. Ama bu saplantıyı tüm bir ömrün sayısız yinelemeleri bağlamında incelemek, onun gerçek niteliğini göz önüne serer; tuhaf, gülünç bir şeydir bu.

Don Juan'ın savına göre, herhangi bir davranışa ilişkin değişiklik yapılacaksa bunun *özetleme* yoluyla yapılması gerekiyordu, çünkü bu yöntem insanı normal koşullarda farkında bile olmadığı, doğal karşıladığı, toplumsallaşmanın kendiliğinden işleyen ve sözü edilmeyen taleplerinden kurtararak farkındalığını arttırabilecek tek araçtı.

Özetleme edimi aslında ömür boyu süren bir uğraştır. Özellikle binlerce kişiyle tanışmış ve etkileşimde bulunmuş olanlar için insanların listesini bitirebilmek yıllar alır. Bu liste kişisel olmayan, ve içinde insanların yer almadığı, ama *özetlenen* kişi ile bir şekilde ilintili olduğu için incelenmesi gerekli olayların anılarıyla daha da genişler.

Don Juan, eski çağ Meksika'sı şamanlarının *özetleme* esnasında hırsla peşine düştükleri şeyin aslında etkileşimin anısı olduğunu ileri sürüyordu; zira etkileşimin içinde toplumsallaşmanın derin etkileri yatmaktaydı, ve onların bulabildikleri her yöntemle üstesinden gelmeye uğraştıkları da buydu.

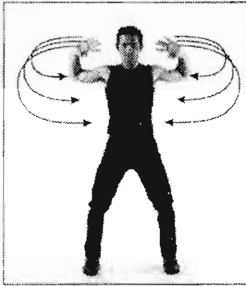
ÖZETLEME İÇİN SİHİRLİ GEÇİŞLER

Özetleme, don Juan'ın *enerji bedeni*, diye adlandırdığı şeyi etkiler. Onun *enerji bedeni* açıklaması şuydu: insan bedeni doğrudan enerji olarak görüldüğünde onu oluşturan enerji alanlarının izdüşümü olan küme. Ona göre, büyücülerin örneğinde fi-

ziksel beden ve *enerji bedeni* tek bir birimdir. *Özetleme* ile ilgili sihirli geçişler, *enerji bedenini* fiziksel bedene getirir ki, bu da bilinmeyene yolculuk için şarttır.

13. *Enerji Bedeninin* Gövdesini Şekillendirme

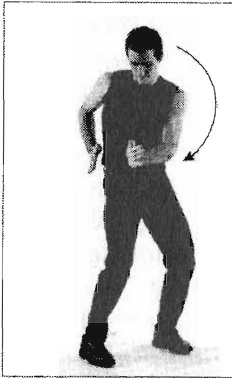
Don Juan, *enerji bedeninin* gövdesinin, ellerin avuçları ile yapılan üç darbe ile şekillendirildiğini söylüyordu. Eller avuç içleri ileriye bakacak biçimde kulakların hizasında tutulur; o konumdan öne, omuz hizasına doğru, sanki çok gelişmiş bir vücudun omuzlarına vuruyormuş gibi darbe yapar. Sonra kulak çevresindeki ilk konumuna getirilen eller, avuçlar aşağıya dönük şekilde, imgesel vücudun gövdesinin ortasına, göğüs hizasına bir darbe yapar. İlk darbe ilki kadar geniş değildir—üçüncü darbe çok daha dar tutulur; çünkü bu kez üçgen gövdenin bel bölgesi darbelenmektedir (res. 152).


Resim 152

14. *Enerji Bedenini* Şamarlama

Sol ve sağ eller başın üzerinden aşağıya indirilir. Her iki elin avuçları, *enerji bedeninin* kolları, önkolları ve ellerinin yerini saptayan bir enerji akımı yaratıp aşağı doğru taşır. Sol el, *enerji bedeninin* sol kolunu darbelemek üzere bedenin yanına vurur (res. 153), sonra sağ el de aynısını yapar: *enerji bedeninin* sağ elini darbelemek üzere bedenin yanına vurur.

Bu sihirli geçiş, *enerji bedeninin* kol ve önkollarının, özellikle de ellerinin yerini saptar.

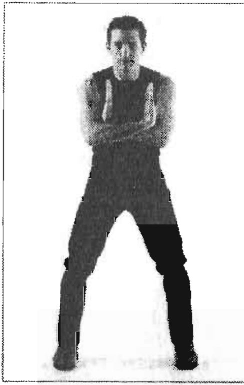

Resim 153

15. *Enerji Bedenini* Yanlara Doğru Yayma

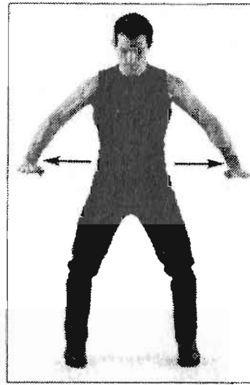
Bilekler X şeklinde çaprazlanarak bedenin önünde, ona değdi değecek biçimde tutulur. Karın boşluğu hizasında, önkola doksan derecelik bir açı yapacak şekilde geriye bükülmüşlerdir

(res. 154). O konumdan eller uyum içinde yanlara doğru açılır; bu yavaş bir şekilde, sanki muazzam bir dirençle karşı karşıyaymış gibi yapılır (res. 155). Kollar azami açıklığa ulaştıklarında, avuçlar önkollara doksan derecelik açıyla dönük olarak, ve iki yandan bedenin ortasına katı bir maddeyi itiyormuş gibi bir duyum yaratacak şekilde tekrar merkeze getirilir. Sol el sağ elin üzerinden geçerek, yanlara doğru yeni bir darbe için hazırlanırlar.

Fiziksel beden, enerji alanları kümesi olarak kesinlikle belirlenmiş sınırlar taşırken, *enerji bedeninin* bu özelliği yoktur. Enerjiyi yanlara doğru yaymak, *enerji bedenine* yoksun olduğu belirlenmiş sınırları sağlar.



Resim 154



Resim 155

16. *Enerji Bedeninin* Merkezini Saptama

Önkollar dik konumda göğüs hizasında, dirsekler bedene yakın, ve gövde eninin açıklığındadır. Bilekler önkolları oynatmadan, önce yavaşça arkaya, sonra büyük bir güçle öne doğru bükülür (res. 156).

Bir enerji alanları kümesi olarak insan bedeni yalnız kesinlikle belirlenmiş sınırlar taşımakla kalmaz, aynı zamanda şamanların *insan bandı,* diye tanımladığı, insanın en aşina olduğu enerji alanlarından oluşan yoğun bir ışıltı merkezine de sa-



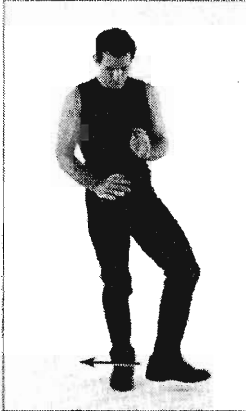
Resim 156

hiptir. Şamanların düşüncesine göre, insanın enerji bağlamındaki olanaklarının tümünü oluşturan ışıltılı kürenin içinde, insanoğlunun tam farkında olmadığı enerji bölgeleri de vardır. Bunlar *insan bandına* en uzak mesafede yer alan enerji alanlarıdır. *Enerji bedeninin* merkezini saptamak, o bilinmeyen enerji bölgelerine girmeyi göze almak üzere *enerji bedenini* güçlendirmek içindir.

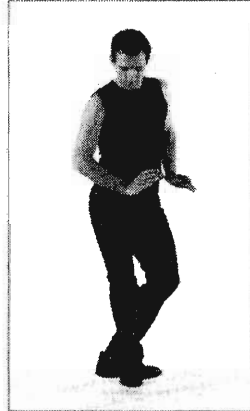
17. *Enerji Bedeninin* Topuklarını ve Baldırlarını Şekillendirme

Sol ayak bedenin önünde, topuğu baldırın orta hizasına kadar kaldırılmış olarak tutulur. Topuk öbür bacağa dik açı oluşturacak konuma getirilmiştir. Sonra sağa doğru, sağ bacağın incik kemiğine on beş-yirmi santimetre uzaklıkta olmak üzere, sanki topukla tekme atıyormuş gibi bir darbe yapılar (res. 157, 158).

Sonra aynı hareket öbür bacakla uygulanır.



Resim 157

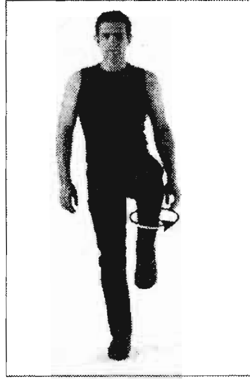


Resim 158

18. *Enerji Bedeninin* Dizlerini Şekillendirme

Bu sihirli geçiş iki bölümlüdür. İlk bölümde, sol diz bükülerek


Resim 159


Resim 160

kalça hizasına, eğer mümkünse daha da yukarı kaldırılır. Bedenin tüm ağırlığı, hafifçe öne doğru bükülü duran sağ bacağın üzerindedir. Sol dizle, kasık yönünde ve içe doğru üç daire çizilir (res. 159). Aynı hareket sağ bacakla tekrar edilir.

Bu sihirli geçişin ikinci bölümünde hareketler her iki ayakla tekrar edilir; ancak bu kez diz dışa doğru bir daire çizer (res. 160).

19. *Enerji Bedeninin* Uyluklarını Şekillendirme

Soluk verme ile başlayarak, eller uyluklar boyunca aşağı kayarken beden dizlerden hafifçe bükülür. Eller dizkapakları üzerinde durur; sonra bir soluk alınırken, katı bir maddeyi sürüklüyorlarmış gibi, kalça hizasına kadar uyluklar boyunca çekilir. Her iki el de pençeyi andırır biçimde hafifçe bükülmüştür. Hareketin bu bölümü uygulanırken beden dikleştirilir (res. 161).


Resim 161

Yukardakinin aksi bir soluk alma modeliyle hareket tekrar edilir; soluk alınırken dizler kırılarak, eller diz kapaklarının üzerine doğru indirilir; soluk verilirken geriye çekilir.



Resim 162

20. Kişisel Tarihi Esnekleştirerek Harekete Geçirme

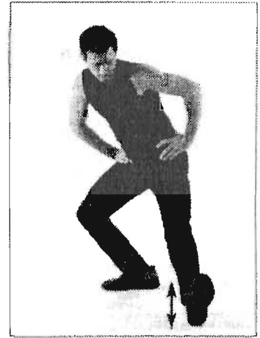
Bu sihirli geçiş, her bacağın teker teker dizden kırılıp topuğun yumuşak bir vuruşuyla kaba etlere değdirilmesiyle, diz arkası kirişini kasar ve gevşetir (res. 162). Sol topuk sol kaba ete, sağ topuk sağ kaba ete vurulur.

Şamanlar uylukların arkalarındaki kasların sıkıştırılmasına büyük önem verirler. Onların inancına göre bu kaslar ne denli sıkı olursa, uygulayıcı yararsız alışkanlık şablonlarını tanımlama ve onlardan kurtulma konusunda o denli hünerli olur.

21. Topuğu Devamlı Yere Vurarak Kişisel Tarihi Harekete Geçirme

Sağ bacak sol bacağa doksan derecelik açı yapacak konuma getirilir. Beden adeta sağ bacağın üzerinde oturur durumdayken, sol bacak bedenin önünde olabildiğince uzatılmıştır. Her iki bacağın da arka kaslarındaki gerilim ve kasılma azami düzeydedir. Sağ bacak topuğuyla sürekli olarak yere vurur (res. 163).

Sonra aynı hareketler öteki bacakla yapılır.

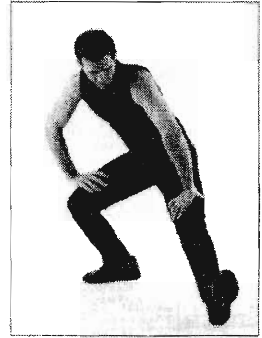


Resim 163

22. Topuğu Yerde Tutarak, ve Bu Konumu Sürdürerek Kişisel Tarihi Harekete Geçirme

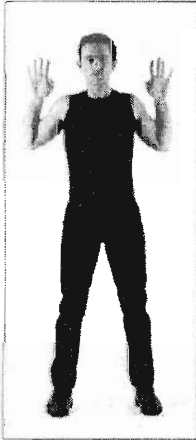
Bir önceki sihirli geçişin hareketleri gene her bacakla ayrı ayrı uygulanır; ancak bu kez topukla vurma yerine, bacağın gerginliği korunarak bedenin gerilimi sabit bir düzeyde tutulur (res. 164).

İzleyen dört sihirli geçiş, derin soluk alıp vermeler içerdiğinden, idareli yapılmalıdır.

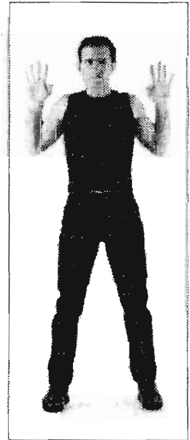

Resim 164

23. *Özetleme* Kanatları

Eller kulak hizasında, avuçlar öne dönük olmak üzere, her iki önkol omuz hizasına kaldırılırken derin bir soluk alınır. Önkollar diklemesine, ve birbirinden eşit uzaklıkta tutulmalıdır. Soluk verilirken, önkollar hiçbir yönde yana kaymadan, olabildiğince arkaya çekilir (res. 165). Yeni bir derin soluk alınır. Uzun bir soluk verme boyunca, önce sol kol öne doğru olabildiğince uzatılıp sonra da yana açılarak mümkün olduğu kadar geriye doğru dönüp bir yarım-daire çizer, ardından sağ kol bunu izler; böylece her iki kol da kanada benzeyen birer yarım-daire çizmiş olurlar. Kol geriye doğru uzatıldıktan sonra bir kavis yaparak (res. 166) öne, bedenin önündeki başlangıç konumuna geri döner (res. 167). Sonra sağ kol aynı modeli izleyerek, aynı nefes verme süresinde o da devinimini bitirir. Bu hareketler tamamlandığında karından derin bir soluk alınır.


Resim 165

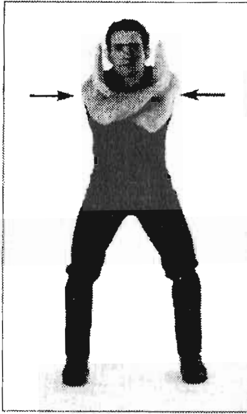

Resim 166

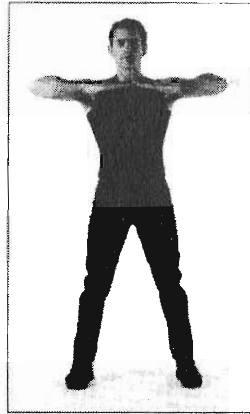

Resim 167

24. *Özetleme* Penceresi

Bu sihirli geçişin ilk bölümü tamamıyla bir önceki gibidir; el-

ler avuçları öne dönük biçimde kulak hizasına kaldırılarak derin bir soluk alınır. Önkollar tam bir dikeyliği korurlar. Kollar geriye doğru çekilirken uzun bir soluk verme bunu izler. Sonra dirsekler omuz hizasında yanlara açılırken derin bir soluk alınır. Eller önkollara göre doksan derecelik açıdadır, parmak uçları yukarı dönüktür. Önkollar birbirinin üzerine çaprazlanana dek, eller bedenin ortasına doğru yavaşça itilir. Sol kol bedene daha yakındır; sağ kol onun üzerindedir. Bu durumda eller don Juan'ın *özetleme penceresi,* diye adlandırdığı konumu yaratırlar: don Juan'ın belirttiğine göre, bir uygulayıcının içinden sonsuzluğu gözleyebileceği küçük bir pencereye benzeyen, gözlerin önündeki bir açıklıktır bu (res. 168). Beden dikleşirken derin bir soluk verme başlar; dirsekler yanlara açılmış, eller dümdüz uzatılmış, dirseklerle aynı hizaya getirilmiştir (res. 169).


Resim 168


Resim 169

25. Beş Derin Soluk

Bu sihirli geçişin başlangıcı bundan önceki iki geçişin tümüyle aynıdır. İkinci soluk alışta kollar aşağıya, dizlerin hizasına iner—uygulayıcı yarı çömelmiş bir şekilde durur. Eller dizlerin arkasına konur; sağ el sol dizin arkasındaki tendonu; sol el de, önkolu sağ önkolun üzerinde olmak şartıyla, sağ dizin arkasındaki tendonu kavrar. İşaretparmakları ve ortaparmaklarla dıştaki tendonlar tutulmuş; başparmaklar da dizlerin iç kısmının

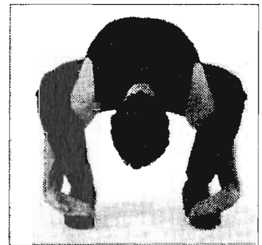
çevresine sarılmıştır. Soluk verme orada sona erer, ve derin bir soluk daha alınır; bu arada tendonlara bastırılır (res. 170). Bu şekilde beş kez soluk alınır.


Resim 170

Bu sihirli geçiş sırtın düz, başın da omurga ile bir hizada olmasını sağlar; diyaframı aşağı iterek, akciğerlerin alt kısmını olduğu kadar üst kısmını da dolduracak derin nefesler almak için uygulanır.

26. Enerjiyi Bacaklardan Çekme

Bu sihirli geçişin ilk bölümü de bu dizinin öbür üç geçişinin başlangıcı ile tümüyle aynıdır. İkinci soluğu alırken önkollar aşağıya indirilir—uygulayıcı çömelerek, içten dışa olmak üzere ayak bileklerini kavrar. Ellerin arkaları ayak parmaklarının üzerine konur; bu durumda üç derin soluk alınır, üç derin soluk verilir (res. 171). Son soluk verişin ardından, derin bir soluk alma eşliğinde sihirli geçişi bitirmek üzere beden dikleştirilir.


Resim 171

İnsanoğlunda kalan tek farkındalık pırıltısı, ışıltılı kürelerinin dibinde bir halka biçiminde yayılan ve ayak parmakları düzeyine kadar uzanan bir saçak gibidir. Bu sihirli geçişle saçağa parmak arkaları kullanılarak hafifçe vurulur—soluk ile de harekete geçirilir.

Üçüncü Grup:

Rüya Görme

Don Juan Matus, *rüya görmeyi* insan farkındalığının başka algılama âlemlerine yapacağı gerçek bir giriş için normal rüyala-

rın kullanılması edimi, diye tanımlıyordu. Bu tanım onun için, sıradan rüyaların, günlük yaşamımızın dünyasındaki enerjiden farklı olmakla birlikte temel özünde düpedüz benzer olan enerji alanlarını algılamaya açılan bir kapı olarak kullanılabileceği anlamına geliyordu. Büyücüler için böyle bir girişin sonucu, içinde yaşayıp ölebilecekleri gerçek dünyaların algılanmasıydı; bizimkinden şaşırtıcı ölçüde farklı, ancak temelde benzer dünyalardı bunlar.

Bu çelişkiye doğrusal bir açıklama getirmesi için sıkıştırıldığında, don Juan Matus büyücülerin alışılmış konumunu yineliyordu: yani, bütün bu soruların yanıtının uygulamada olduğu—entelektüel soruşturmada değil. Dediğine göre, bu tür olasılıklardan söz etmek için dilin sözdizimini kullanmak zorunda kalıyorduk, hangi dili konuşuyorsak onunkini; bu sözdizimi, kullanımın zorlamasıyla, anlatım olanaklarını kısıtlıyordu. Zira bir dilin sözdizimi, yalnızca içinde yaşadığımız dünyada bulunan algısal olasılıklara ilişkindir.

Don Juan İspanyolcadaki iki fiil arasında bulunan dikkate değer bir ayrıma işaret ediyordu: bunlardan biri rüya görmek anlamına gelen *soñar* idi; öteki ise, büyücülere ait olan *rüya görme biçimini* ifade eden *ensoñar*. Normal rüya görmek olan *sueño* ile daha karmaşık olan ve büyücülerin *ensueño* olarak adlandırdıkları durumu birbirinden net bir şekilde ayırmak İngilizcede mümkün değildi.

Rüya görme sanatı, don Juan'ın öğretisine göre, eski çağ Meksika'sı şamanlarının uyuyan insanları *gördüklerinde* yaptıkları çok sıradan bir gözlemden kaynaklanmıştı. Uyku esnasında *birleşim noktasının* çok doğal ve kolay bir biçimde yerinden oynayıp alışılmış konumunu değiştirdiğini, ışıltılı kürenin dış çevresi boyunca ya da onun iç kısmında her yana devindiğini fark etmişlerdi. Kendi *gördükleri* ile uyurken gözlemledikleri insanların anlatılarını bir araya getirdiklerinde şunu anladılar: *birleşim noktası* yerinden ne denli uzağa kayarsa, rüyalarda yaşanan olaylar ve görüntüler de o denli şaşırtıcı oluyordu.

Bu gözlemden sonra, o büyücüler kendi *birleşim noktalarını* yerinden oynatmak için fırsat kollamaya başladılar. Bunu

başarmak için sanrılandırıcı bitkiler kullanmaya giriştiler sonunda. Ne var ki, bu bitkileri kullanmanın, sonucu belli olmayan, zorlama ve denetim dışı bir eylem olduğunu çok çabuk anladılar. Gene de, bu başarısızlığın ortasında çok değerli bir şey keşfetmişlerdi. Buna *rüya görme dikkati* adını verdiler.

Don Juan bu olguyu açıklamaya, ilk etapta, günlük yaşantımızın dünyasındaki öğeler üzerinde konumlanan *dikkat* olarak söz ettiği, insanoğlunun gündelik farkındalığı ile başlamıştı. İnsanların kendilerini çevreleyen her şeye üstünkörü, ancak kalıcı bir bakış attıklarına işaret ediyordu. Nesneleri incelemekten çok, onların varlığını sadece saptıyordu insanoğlu; genel farkındalığının belirli bir cephesini oluşturan özel bir tür *dikkat* ile. Onun kanısına göre, aynı tür üstünkörü, ancak kalıcı olan—deyim yerindeyse—'bakış', sıradan bir rüyanın öğelerine de uygulanabilirdi. Genel farkındalığın bu öbür belirli cephesini, *rüya görme dikkati*; ya da farkındalıklarını rüyalarının unsurları üzerinde kararlı bir biçimde odaklanmış olarak tutabilmek için uygulayıcıların edindikleri yetenek olarak tanımlıyordu.

Rüya görme dikkatinin geliştirilmesi, don Juan'ın silsilesine ait büyücülerin rüyalara ilişkin bir temel sınıflandırma yapmalarını sağladı. Rüyalarının çoğunun imgesel; gündelik dünyalarına ait bilişin ürünleri olduğunu keşfetmişlerdi; ama bu sınıflandırmanın dışında kalan bazı rüyalar da vardı. Bu tür rüyalar salt imgesel değildi; enerji-üretici olgulardan oluşan, gerçek *yükseltilmiş farkındalık* durumları idiler. O şamanlar için enerji-üretici öğeleri olan rüyalar, içlerinde evrende akış halindeki enerjiyi *görme* yeteneğine sahip oldukları rüyalardı.

Bu şamanlar *rüya görme dikkatlerini* rüyalarındaki herhangi bir öğe üzerinde odaklayabiliyorlardı; bu yolla iki tür rüya olduğunu keşfetmişlerdi. Birisi hepimizin aşina olduğu, tutarsız hayallere ilişkin unsurların rol oynadığı rüyaydı; zihnimizin, ruhumuzun bir ürünü olarak sınıflandırabileceğimiz, belki sinir sistemimize ilişkin bir olgu. Başka tür rüyalara ise *enerji üretici rüyalar* adını verdiler. Don Juan'ın dediğine göre, o eski çağ büyücüleri kendilerini aslında rüya olmayan, bu dünyanın dışında bulunan gerçek yerlere ziyaretler yaptıkları

rüya-benzeri durumlar içinde bulmuşlardı; tıpkı içinde yaşadığımız dünya gibi gerçek dünyalardı bunlar; *gören* bir büyücü için bu rüyalardaki nesneler de, tıpkı gündelik dünyamızdaki ağaçların, hayvanların, hatta kayaların bile yaptığı gibi enerji üretiyordu.

Lakin bu tür yerlerin görüntüleri o şamanlar için bir değer taşıyamayacak kadar süreksiz ve geçiciydi. Bu kusuru *birleşim noktalarının* yer değiştirdiği konumda kayda değer bir süre sabit kalamamasına bağladılar. Bu durumu düzeltme girişimleri, büyücülüğün bir başka yüksek sanatının doğuşuyla sonuçlandı: *iz sürme* sanatı.

Bir gün don Juan bana, *rüya görme* sanatının, *birleşim noktasını* alışılmış konumunun dışına amaçlı olarak çıkarmaktan oluştuğunu söylemiş, ve böylelikle iki sanata da çok net bir tanım getirmişti. *İz sürme* sanatı da, onu yerleştirildiği yeni konumda istençli olarak sabit tutmaktan ibaretti.

Bu sabitleme, eski çağ Meksika'sı şamanlarına başka dünyaları tam anlamıyla gözleme fırsatı verdi. Don Juan o büyücülerden bazılarının yolculuklarından hiç dönmediklerini söylüyordu. Başka bir deyişle, orada kalmayı yeğlemişlerdi; "orası" her neresi ise.

Don Juan bir keresinde bana, "Eski büyücüler, insanoğlunun ışıltılı küreler olarak ayrıntılarını çıkarmayı tamamladıklarında," dedi, "ışıltılı kürenin tümünde, gerçek dünyaların alanı olan altı yüz civarında nokta keşfetmişlerdi. Yani *birleşim noktasının* o noktalardan birine bağlanması, uygulayıcının tümüyle yeni bi dünyaya girişiyle sonuçlanıyordu."

"Ama o altı yüz değişik dünya nerede, don Juan?" diye sordum.

"Bu soruya verilecek tek yanıt, bunun akıl ermez olduğudur," dedi, gülerek. "Bu, büyücülüğün özüdür; oysa sıradan zihne hiç anlam ifade etmiyor. O altı yüz dünya, *birleşim noktasının* konumlarındadır. Bu yanıttan anlam çıkarabilmek için ölçüsüz miktarda enerjiye gereksinim var. Enerjiye sahibiz biz. Sahip olmadığımız, onu kullanacak hüner ya da heves."

Hiçbir ifadenin bu cümlelerden daha doğru olamayacağını ekleyebilirdim, gene de bundan daha anlamsız bir şey olamazdı.

Don Juan, olağan algılamayı kendi silsilesinin anladığı terimlerle açıklıyordu: *Birleşim noktası*, daimi konumunda, evrenden sayıları trilyonlara varan ışıltılı lifler biçiminde bir enerji alanları akışı alır. Konumu sürekli aynı olduğundan, büyücülerin uslamlamasına göre, aynı enerji alanları, ışıltılı lifler olarak *birleşim noktası* üzerinde toplaşıp onun içinden geçer, ve bize sürekli bir sonuç halinde bildiğimiz dünyanın algılamasını sunar. Büyücüler buradan şu kaçınılmaz sonuca ulaşmışlardı: *birleşim noktasının* yeri değiştirilip başka bir konuma getirilirse, başka bir enerji lifleri takımı onun içinden geçecek; bu da günlük yaşamdaki dünya ile aynı olmayan, farklı bir dünyanın algılanmasıyla sonuçlanacaktı.

Don Juan'ın kanısına göre, insanoğlunun genelde algılama saydığı, daha çok duyusal verinin yorumlanmasıdır. Doğum anından başlayarak, çevremizdeki her şeyin bize bir yorumlama olasılığı sağladığını, ve zamanla bu olasılığın dünyadaki tüm algısal işlerimizi yönettiğimiz tam bir sistem haline dönüştüğünü ileri sürüyordu.

Birleşim noktasının sadece algımızın toplandığı merkez olmakla kalmayıp, aynı zamanda duyusal verilerin yorumlanmasının da tamamlandığı yer olduğuna işaret etmekteydi; bu yüzden yer değiştirdiğinde, yeni enerji alanları akışını yorumlayışı da günlük yaşantımızın dünyasını yorumlama biçimiyle hemen tümüyle aynı biçimde olacaktır. Bu yeni yorumun sonucu, bizimkine garip biçimde benzeyen, oysa özgül olarak farklı bir dünyanın algılanması olacaktır. Don Juan'ın dediğine göre, bu başka dünyalar enerji açısından bizimkinden olabildiğince farklıdır. Görünürdeki benzerlikleri yaratan sadece *birleşim noktasının* yorumlamasıdır.

Don Juan, *birleşim noktasının* bu olağandışı niteliği ile *rüya görmenin* ortaya çıkardığı algılama olasılıklarını ifade edebilmek için yeni bir sözdizimine gereksinim olduğunu söylüyordu. Gene de, bu deneyim salt şamanlara özgü kalmayıp hepimize uygun duruma gelirse, belki dilimizin mevcut sözdiziminin bunları içermesi için zorlanabileceği kanısındaydı.

Rüya görmeye ilişkin bir şey vardı ki, müthiş ilgimi çekiyor, ama aynı zamanda da beni alabildiğine şaşkına çeviriyor-

du; don Juan'ın kimseye *rüya görmeyi* öğretebilecek bir yöntem bulunmadığını söylemesiydi bu. *Rüya görme*, her şeyden önce, diyordu, eski çağ Meksika'sı büyücülerinin adına *niyet* dedikleri, ve her yana nüfuz eden o tanımlanamaz güç ile temasa geçebilmek için zahmetli bir çabadır. Bu bağlantı kurulduğu anda, *rüya görme* de akıl almaz bir şekilde başarılmış oluyordu. Don Juan bu bağlantının disiplin gerektiren herhangi bir model izlenerek başarılabileceğini belirtiyordu.

Anılan yöntemlerle ilgili özlü bir açıklama istediğimde, güldü bana.

"Büyücülerin dünyasına doğru yola çıkmak," dedi, "araba sürmeyi öğrenmeye benzemez. Araba kullanmak için kılavuz kitapçıklara, yönergelere gereksinmen vardır. *Rüya görmek* için ise, ona *niyetlenmen* yeter."

"Ama buna nasıl *niyetlenebilirim* ki?" diye üsteledim.

"*Niyetlenebilmek* için sahip olduğun tek yol, buna *niyetlenmekten* geçer," dedi. Günümüz insanı için kabullenilmesi en zor şeylerden biri bu; yöntem yoksunluğu. Çağdaş insan kılavuzların, uygulamaların, yöntemlerin, başlangıç adımlarının pençesinde. Hiç durmaksızın notlar alıyor, çizelgeler yapıyor, yol-yordam tekniklerine iyice gömülmüş durumda. Ama büyücülerin dünyasında yöntemler de ayinler de yalnızca dikkati çekme, odaklama amacına yöneliktir. İlgi ve kararlılıkta odaklanmaya zorlama için araçtırlar sadece. Başka hiçbi değerleri yoktur."

Don Juan sihirli geçişlerin özenle uygulanmasının *rüya görme* için çok büyük önem taşıdığını düşünüyordu; silsilesine ait büyücülerin *birleşim noktasının* yerini değiştirme konusunda destek olarak kullandıkları tek araçtı bu. Sihirli geçişlerin uygulanması, o büyücülere gerekli dengeyle enerjiyi sağlıyordu, *rüya görme dikkatlerinin* ortaya çıkması için gerekliydi bu; bunlar olmaksızın *rüya görme* olasılığı söz konusu olamazdı onlar için. *Rüya görme dikkati* belirmedikçe, uygulayıcılar tutarsız hayal dünyalarına ilişkin aklı başında rüyalar görmeyi bekleyebilirlerdi en fazla. Belki enerji üreten dünyaların görüntüleri ile karşılaşabilirlerdi; ama bunları uygun biçimde sınıflandıracak, her şeyi kapsayan bir temel olmadan, bütün bunlar

onlar için hiçbir anlam ifade etmezdi.

Don Juan'ın silsilesinin şamanları, *rüya görme dikkatlerini* geliştirdikleri anda, *sonsuzluğun kapılarını* tıklatmış olduklarını anladılar. Kendi normal algılarının parametrelerini genişletmeyi başardılar. *Rüya görme dikkatlerinin* ortaya çıkışından sonra, normal farkındalık durumlarının da önceye oranla sonsuz ölçüde daha değişken olduğunu keşfettiler. O andan sonra, o büyücüler bilinmeyene doğru gerçekten yol alabilirlerdi artık.

Don Juan bir keresinde bana, "Gökyüzünün uçsuz bucaksız olduğu özdeyişi," dedi, "eski çağların büyücülerine tam anlamıyla uygundu. Kuşkusuz kendilerini aşmışlar."

"Gökyüzü gerçekten uçsuz bucaksız mıydı onlar için, don Juan?" diye sordum.

"Bu soru ancak her birimizce bireysel olarak yanıtlanabilir," dedi, kocaman bir gülümsemeyle. "Bize araçları bıraktılar. Bireysel olarak bize kalmış bi şey; onları kullanmak ya da reddetmek. Aslında sonsuzluğun önünde tek başınayız—sınırlarımızı zorlayacak yeteneğimizin olup olmadığı sorusu kişisel olarak yanıtlanmalı."

RÜYA GÖRME İÇİN SİHİRLİ GEÇİŞLER

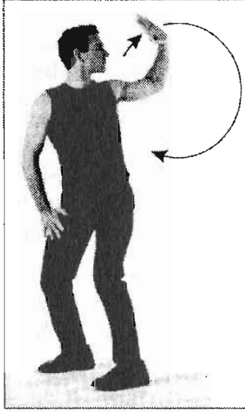
27. *Birleşim Noktasını* Gevşetme

Sol kol, elin ayası yukarı dönük olarak, kürek kemiklerinin arkasındaki bölgeye uzanır; bu arada gövde biraz öne doğru eğilmiştir. Sonra kol bedenin sol yanından öne doğru alınır, ve ani bir hamle ile el ayası sola dönük olacak şekilde yüzün önüne getirilir. Parmaklar bitişiktir (res. 172, 173).

Bu sihirli geçiş her kolla sırayla yapılır. Dizler daha iyi denge ve hamle gücü için kırık tutulur.

28. *Birleşim Noktasını* Aşağı Düşmesi İçin Zorlama

Sırt olabildiğince diktir. Dizler gergindir. Sol kol, iyice uzatılmış olarak arkada, bedenden üç-beş santimetre uzakta tutulur. El, önkola doksan derecelik açı yapacak şekilde bükülmüş, elin


Resim 172


Resim 173


Resim 174

ayası aşağı dönük, ve iyice uzatılmış parmakların uçları arkaya doğru bakar durumdadır. İyice gergin olarak uzatılmış sağ kol da ön tarafta aynı konumdadır; bilek doksan derecelik açı yapacak kadar bükülü, elin ayası aşağıya doğru, ve parmak uçları öne dönük vaziyettedir.

Baş arkada tutulan kola doğru döndürülür, o anda bacakların ve kolların tendonlarında tam bir gerilme olur. Bu gerilim bir an korunur (res. 174). Aynı hareket sağ kol arkada, sol kol da önde tutularak tekrarlanır.

29. Enerjiyi Böbreküstü Bezlerinden Çekip Öne Alarak *Birleşim Noktasını* Düşmesi İçin Ayartma

Sol kol bedenin arkasına, böbrekler hizasında erişebildiği kadar uzağa yerleştirilir; el, pençe biçimindedir. Pençe yapılmış el, böbrek bölgesinde sanki katı bir maddeyi sürüklüyormuş gibi sağdan sola doğru devinir. Sağ kol uyluğun yanında, normal konumundadır.

Sonra sol el öne doğru gelir, avuç açılır, ve sağ tarafta, karaciğer ve safrakesesi üzerine konur. Sol el sert bir maddenin

yüzeyini düzlüyormuş gibi yaparak bedenin üzerinden sola, pankreas ile dalak bölgesine gelir; aynı anda pençe biçimine getirilmiş sağ el bedenin arkasında, böbreklerin üzerinde sanki katı bir maddeyi sürüklüyormuş gibi yaparak soldan sağa doğru ilerler.

Sonra sağ el bedenin önüne getirilip avuç açılarak pankreas ve dalak üzerine konur. El bedenin önünde, sert bir maddenin yüzeyini düzlüyormuş gibi yaparak karaciğer ve safrakesesi bölgesini geçer; bu arada pençe yapılmış sol el, gene böbrekler bölgesinde sert bir maddeyi sürükler gibi sağdan sola hareket etmektedir (res. 175, 176). Dizler daha çok denge ve güç için kırık vaziyettedir.



Resim 175



Resim 176

30. A ve B Tipi Enerjinin Mücadelesine Son Verme

Sağ önkol, doksan derecelik açı ile diklemesine bükülmüş olarak bedenin önüne yerleştirilir; dirsek yaklaşık omuz hizasında, elin ayası ise sola dönük durumdadır. Sol önkol dirsekten yatay olarak bükülmüş, elin arkası sağ dirseğin altına yerleştirilmiştir. Gözler önkolların hiçbiri üzerinde odaklanmadan, ikisini birden görüş alanı içinde tutar. Sağ kol aşağı, sol kol da yukarı baskı yapar. İki güç de eşzamanlı olarak her iki kolun üzerindedir—bu gerilim bir an için korunur (res. 177).


Resim 177

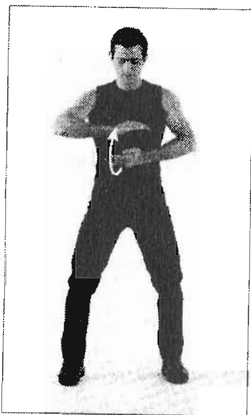
Sonra aynı hareket, sırası, ve kolların konumu ters çevrilerek tekrar yapılır.

Eski çağ Meksika'sı şamanları, evrendeki her şeyin iki yanlı güçlerden oluştuğuna, insanoğlunun bu iki yanlılık ile yaşamının her cephesinde karşı karşıya olduğuna inanırlardı. Enerji düzeyinde de iki gücün iş başında olduğunu düşünüyorlardı. Don Juan bunlara A ve B güçleri diyordu. A Gücü normalde gündelik olaylarımızda iş başındadır, ve düz bir dikey çizgi ile simgelenir. B gücü ise ender olarak eyleme geçer—gizli kalan karanlık bir güçtür. Dikey çizginin tabanında, sola doğru çizilmiş bir yatay çizgi ile simgelenir; bu yöntemle ters bir büyük L harfi çizilmiş olur.

Don Juan'a göre şamanlar, erkek olsun, kadın olsun, B gücünü, genelde kullanılmayan yatay çizgiyi, etkin bir dikey çizgi haline getirebilen yegâne insanlardır. Bunun sonucu olarak, A gücünü dinlenmeye bırakmışlardır. Bu süreç de dikey çizginin tabanına, bu kez sağ yanına bir yatay çizgi çizerek, ve böylece bir büyük L harfi yapılarak simgelenir. Don Juan bu sihirli geçişi iki yanlılığı, ve onun etkilerini ters çevirmek için büyücülerin harcadığı çabayı en iyi örnekleyen geçiş olarak tanımlıyordu.

31. *Enerji Bedenini* Öne Çekme

Kollar dirsekten bükülü olarak omuz hizasında tutulur. Eller birbirinin üzerinde, avuçlar aşağıya dönüktür. Hareket iç tarafa, yüze doğru dönük olmak üzere, eller birbirinin çevresinde döndürülerek bir daire yapılır (res. 178). Birbirleri çevresinde üç tur atarlar; sonra sol kol, eli yumruk şeklinde olmak üzere bedenin önünde, ve ondan bir kol boyu uzaklıktaki görünmez bir hedefi vuruyormuşçasına, öne doğru bir hamle yapar (res. 179). Her iki elle üç daire daha yapılır, sonra da sağ kol, sol kol ile aynı biçimde öne hamle yapar.



Resim 178



Resim 179

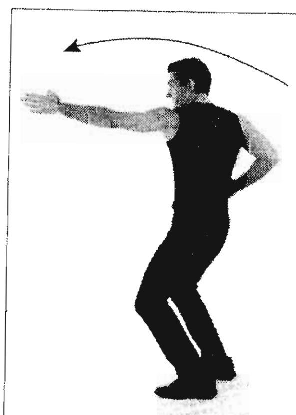
32. *Birleşim Noktasını* Bir Bıçak Gibi Omuz Üzerinden Savurma

Sol el başın üzerinden arkaya, kürek kemikleri bölgesine döner—katı bir maddeyi kaparmış gibi yapar. Sonra bir şeyi öne doğru fırlatma hareketi gibi, başın üzerinden öne doğru atılır. Fırlatırken denge sağlanması için dizler kırıktır. Aynı hareket sağ kolla tekrar edilir (res. 180,181).

Bu sihirli geçiş, *birleşim noktasını* savurmak için gerçek bir girişimdir—onun alışılmış konumunu değiştirme amacını taşır. Uygulayıcı, *birleşim noktasını* sanki bir bıçakmış gibi tut-



Resim 180



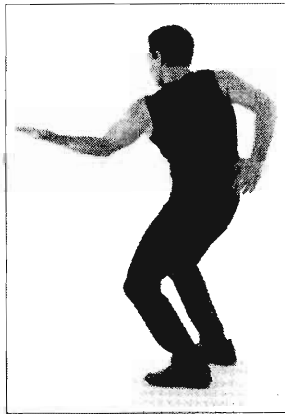
Resim 181

maktadır. *Birleşim noktasını* savurma *niyeti* içinde yer alan bir şey, onun yerini gerçekten değiştirmeye yönelik esaslı bir etki yapar.

33. *Birleşim Noktasını* Bir Bıçak Gibi Arkadan, Bel Hizasından Savurma

Beden öne eğilirken dizler kırık tutulur. Sonra sol kol yandan arkaya, kürek kemiklerinin arkasındaki bölgeye uzanır, oradan sanki katı bir şeyi kapar, ve belden öne doğru, bileğin hafif bir darbesiyle düz bir disk, ya da bıçak fırlatıyormuş gibi yapar (res. 182, 183). Aynı hareketler sağ elle tekrar edilir.


Resim 182


Resim 183

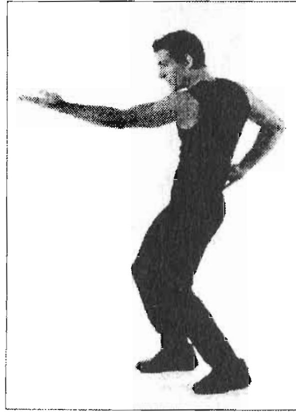
34. *Birleşim Noktasını* Bir Disk Gibi Omuzdan Savurma

Belden sola doğru—sağ kolu itip sol bacağın yanına dönmesine olanak verecek kadar—esaslı bir dönüş yapılır. Sonra belin aksi yöne hareketi, sol kolun sağ bacağın sağ yanına kadar dönmesini sağlar. Belin yeni bir dönüşü, tekrar sağ kolu itip sol bacağın sol yanına getirir. Bu noktada sol el dairesel bir hareketle aniden arkaya uzanarak, kürek kemiklerinin arkasındaki bölgeden katı bir maddeyi kavrıyormuş gibi yapar (res. 184). Sol el bu nesneyi dairesel bir devinimle bedenin önüne getirip, sağ omzun hizasına çıkarır. Pençe biçimindeki elin içi yukarı dö-

nüktür. Sol el bu konumdan—bir disk gibi katı bir nesneyi savuruyormuşçasına—bileğin hafif bir darbesiyle öne doğru bir savurma hareketi yapar (res. 185).



Resim 184



Resim 185

Dizler hafifçe kırıktır—uylukların arka kısmı üzerinde büyük bir baskı vardır. Sağ kol, diski savurma hareketine denge sağlamak amacıyla, dirseği hafifçe bükülü olarak bedenin arkasına uzatılmıştır. Bu biçimde bir an durulur; bu arada sol kol bir nesneyi henüz fırlatmış durumdaki konumunu korumaktadır.

Aynı hareketler öbür kolla yinelenir.

35. *Birleşim Noktasını* Bir Top Gibi Başın Üzerinden Savurma

Sol el hızla geriye, kürek kemiklerinin arkasındaki bölgeye dönerek, katı bir şeyi kapıyormuş gibi yapar (res. 186). Kol, başın üzerinde itme gücü kazanmak ister gibi iki büyük daire çizerek (res. 187), ileriye doğru bir top fırlatma hareketi yapar (res. 188). Dizler kırık durumdadır. Bu hareketler sağ elle tekrar edilir.



Resim 186


Resim 187


Resim 188

Dördüncü Grup:

İçsel Sessizlik

Don Juan, *içsel sessizliğin*, eski çağ Meksika'sının şamanları tarafından en fazla peşine düşülen durum olduğunu söylüyordu. Onun tanımlamasına göre bu insan algılamasının doğal bir durumudur; bu durumda düşüncelerin önü kesilir—kişinin tüm melekeleri bizim gündelik bilişsel sistemimizin kullanılmasını gerektirmeyen bir farkındalık düzeyinde işler.

İçsel sessizlik, don Juan'ın silsilesindeki şamanlara hep karanlığı çağrıştırmıştır; belki de insan algısı, alışılmış yoldaşından, *içsel söyleşiden* yoksun kalınca karanlık bir kuyuya düşmüş gibi olduğu için. Don Juan'ın dediğine göre, beden her zamanki gibi işler; ama farkındalık keskinleşmiştir. Kararlar anidir—sanki dile getirilen düşünceler içermeyen özel bir tür bilgiden kaynaklanıyormuş gibidir.

İçsel sessizlik durumunda işleyen insan algısı, don Juan'a göre, tanımlanamayacak düzeylere erişme yetisine sahiptir. O

algı düzeylerinden bazıları kendi içlerinde dünyalardır; bunlar *rüya görme* yoluyla erişilen dünyalara hiç benzemezler. Betimlenemeyecek durumlardır onlar; alışılmış insan algısının evreni tanımlamak için kullandığı terimlerin tek yönlü sınırları içinde izah edilemezler.

Don Juan'ın yorumuna göre, *içsel sessizlik*, evrimin dev bir adımı için ortamı oluşturur; *suskun bilgi* için, ya da bilmenin kendiliğinden ve ansızın olduğu insan farkındalığı düzeyi için. Bu düzeydeki bilgi, beyinsel biliş ya da mantıksal tümevarım ve tümdengelim ya da benzerlikler ve benzemezlikleri temel alan genellemelerin ürünü değildir. *Suskun bilgi* düzeyinde önsel hiçbir şey yoktur; bir bilgi kitlesi oluşturabilecek hiçbir şey bulunmaz, çünkü her şey hemen *şimdidir*. Karmaşık bilgi parçaları, herhangi bilişsel bir ön hazırlık olmaksızın kavranabilir.

Don Juan, eski çağ insanının, kendilerine *suskun bilginin* anıştırılmasına karşın, ona aslında tam olarak sahip olamadıklarına inanıyordu. Böyle bir anıştırma, bilginin büyük kısmının ezber ürünü olduğu çağdaş insan deneyimlerine oranla, sonsuz ölçüde daha güçlüydü. Bu anıştırmayı yitirmiş olmamıza karşın, insanoğlunu *suskun bilgiye* götüren yolun her zaman *içsel sessizlik* aracılığıyla açık olacağı, büyücülüğün bir temel önermesi idi.

Don Juan, silsilesinin değişmez görüşünü öğretti: *içsel sessizlik* tutarlı bir baskı ve disiplin yoluyla edinilmeli. Çoğaltılmalı ve biriktirilmeli—yavaş yavaş, azar azar. Başka bir deyişle, insan kendini sessiz olmaya zorlamalı; birkaç saniye için olsa bile. Kişi eğer bunda ısrarlı davranırsa, bu ısrarın bir alışkanlık haline gelip, insandan insana değişen bir süre ile, saniyeler ya da dakikalar süresince gerçekleşen bir eşiğe ulaşılabileceği, büyücüler arasında yaygın bir kanıydı, don Juan'a göre. Örneğin bir kişinin *içsel sessizlik* eşiği on dakikaysa, bu eşiğe ulaşıldığında *içsel sessizlik* bir bakıma, istenmeden, kendiliğinden gerçekleşir.

Kendi eşiğimin ne olabileceğini bilmenin mümkün olmadığı, ve bunu öğrenmenin tek yolunun doğrudan deneyim olduğu konusunda önceden uyarılmıştım. Yaşadığım da tam ola-

rak buydu. Don Juan'ın önerisine uyarak kendimi ısrarla sessiz kalmaya zorluyordum ki, bir gün UCLA'da yürürken gizemli eşiğime ulaşıverdim. Bunu hemen anladım; zira don Juan'ın bana uzun uzadıya betimlemiş olduğu şeyi yaşamıştım bir anda. O buna *dünyayı durdurmak* derdi. Göz açıp kapayana dek, dünya daha önce olduğu şey olmaktan çıktı; ömrümde ilk kez enerjiyi evrendeki akışı içinde *görmekte* olduğumun bilincine vardım. Tuğla basamaklar vardı; onların üzerine iliştim. Tuğlaların üzerinde oturduğumu biliyordum, ama bunu salt zihinsel olarak bilmekteydim—bellek yoluyla. Deneysel olarak ise, enerji üzerinde idim. Kendim de enerji idim, çevremdeki her şey de. Yorumlama sistemimi iptal etmiştim.

Enerjiyi doğrudan *gördükten* sonra, günümün kâbusuna dönüşen bir şeyi kavradım; bu öyle bir şeydi ki, don Juan'dan başka kimseye uygun şekilde açıklayamazdım. Hayatımda ilk kez *görmeme* karşın, enerjiyi evrendeki akışı içinde tüm ömrümce *görmüş*, ancak bunun bilincine varamamış olduğumu anlamıştım. Evrendeki akışında enerjiyi *görmek* değildi alışılmadık olan. Asıl ilginci içimde öfkeyle yükselen soruydu; öyle bir öfkeydi ki bu, günlük yaşam düzeyine geri döndürmüştü beni. Evrendeki akışı içinde enerjiyi tüm ömrümce *görmekte* olduğumu fark etmekten beni neyin alıkoyduğunu soruyordum kendi kendime.

Bu çıldırtıcı çelişkiyi don Juan'a sorduğumda, "Burada iki ayrı konu var," diye açıkladı bana. "Biri genel farkındalık. Öteki ise apayrı; üzerinde düşünülüp taşınılmış ölçünmeli bilinçlilik. Dünyadaki her insan, genelde, evrendeki akışı içinde enerjiyi *görme* açısından farkındalıklıdır. Ama sadece büyücüler eksiksiz ve amaçlı bi şekilde bunun bilincindedir. Genel anlamda farkında olduğun bi şeyin bilincine varman, enerjiyi gerektirir; bunu elde etmek için de demir yumruklu bi disiplin. Disiplin ve enerji ürünü olan *içsel sessizliğin*, genel farkındalığınla özel bilinçliliğin arasındaki gediği kapattı."

Don Juan, pratik bir tutumun *içsel sessizliğin* belirişini desteklemedeki değerini, bulabildiği her yolla vurgulamıştı. Pratik tutumu, yol boyu karşılaşılacak her türlü beklenmedik engeli yok etme yeteneği olarak tanımlıyordu. Kendisi benim

için bu tutumun yaşayan bir örneğiydi. Salt varlığının yetmediği hiçbir belirsizlik, hiçbir engel yoktu.

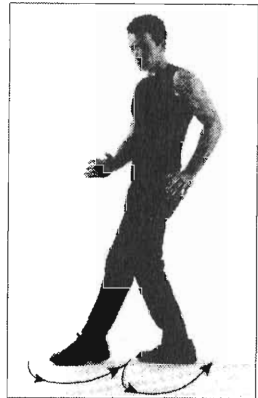
Bana her fırsatta tekrarladığına göre, *içsel sessizliğin* etkileri çok sarsıcıydı; bu durumu önleyebilecek tek olgu, mükemmel şekilde esnek, çevik ve güçlü bir bedenin ürünü olan pratik tutumdu. Büyücüler için anlam ifade eden tek varlığın fiziksel beden olduğunu; ve onlar için beden ile zihin arasında bir ikiliğin söz konusu olmadığını belirtiyordu. Daha da ileri giderek, fiziksel bedenin bizim bildiğimiz şekildeki bedeni ve zihni aynı anda içerdiğini; fiziksel beden bütünsel bir birim olarak değerlendirildiğinde, büyücülerin karşı denge olarak, *içsel sessizlik* yoluyla ulaşılan bir başka enerji biçimini; *enerji bedenini* ortaya koyduklarını söylüyordu. *Dünyayı durdurduğum* anda yaşadığım deneyimin, *enerji bedenimin* yeniden canlanması olduğunu, evrendeki akışı içindeki enerjiyi her zaman *görebilmiş* olanın da bu enerji biçimlenmesi olduğunu açıklamıştı.

İÇSEL SESSİZLİĞE ERİŞMEYE DESTEK OLAN SİHİRLİ GEÇİŞLER

36. Her İki Ayakla İki Yarım-daire Çizme

Bedenin tüm ağırlığı sağ bacaktadır. Sol ayak onun yarım adım önüne konur; yerde kayarak sola doğru bir yarım-daire çizerek, tabanı sağ topuğa nerdeyse değecek biçimde durur. Oradan geriye doğru yeni bir yarım-daire çizer (res. 189). Bu daireler sol ayağın tabanıyla yapılır. Hareketi düzgün ve ahenkle yapmak için topuk yere değdirilmez.

Hareket ters çevrilir—bu kez geriden başlanıp öne gelinerek iki yarım-daire daha çizilir.



Resim 189

Aynı hareketler sağ ayakla da tekrarlanır; bunun için önce bedenin tüm ağırlığı sol bacağa aktarılır. Ağırlığın üzerinde ol-

duğu bacağın dizi, güç ve denge için kırık biçimde tutulur.

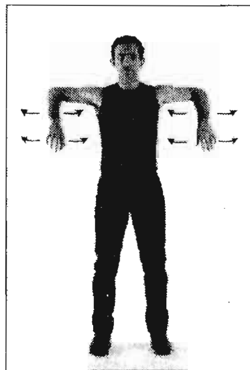

Resim 190

37. Her İki Ayakla Birer Yarım-Ay Çizme

Bedenin ağırlığı sağ bacağa verilir. Sol ayak sağ ayağın yarım adım önüne çıkarılır—önden sola, oradan da bedenin arkasına doğru yerde geniş bir yarım-daire çizer. Bu yarım-daire ayağın tabanı ile çizilir (res. 190). Başka bir yarım-daire de aynı yöntemle, ama bu kez arkadan öne doğru çizilir. Aynı hareketler sağ bacakla da uygulanır; bunun için ağırlık sol bacağa verilmiştir.

38. Kolları Aşağı Konumda Rüzgârdaki Korkuluk

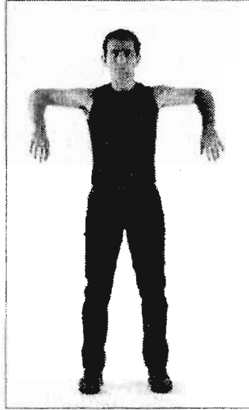
Kollar yanlara doğru omuz hizasında açılır; dirseklerden bükülüp önkollar aşağıya doğru doksan derece açı yapacak şekilde sarkıtılır. Önkollar sanki rüzgârda hareket ediyorlarmış gibi, bir yandan öbür yana serbestçe sallanırlar. Önkollarla bilekler dümdüz ve dikey biçimde tutulmaktadır. Dizler kırık değil, gergindir (res.191).


Resim 191

39. Kolları Yukarı Konumda Rüzgârdaki Korkuluk
Tıpkı bir önceki sihirli geçişte olduğu gibi, kollar omuz hizasında yanlara açılır; yalnız bu kez önkollar doksan derecelik bir açı ile yukarıya dönük konumdadır. Önkollarla bilekler düz ve dikey tutulur (res. 192). Sonra serbestçe önden aşağıya doğru dönerek (res. 193), tekrar yukarıya doğru kalkarlar. Dizler gergindir.

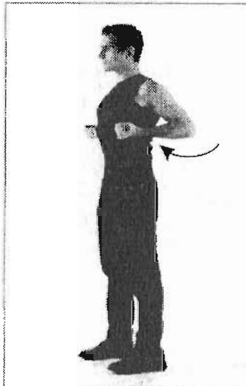


Resim 192



Resim 193

40. Enerjiyi Tüm Kolla Arkaya İtme



Resim 194



Resim 195

Dirsekler iyice bükülü, önkollar da bedenin iki yanına sıkıca bastırılmış biçimde, olabildiğince yüksekte tutulur—eller yumruk yapılmıştır (res. 194). Soluk verilirken önkollar aşağıya ve geriye doğru gidebildiğince uzatılır. Dizler gergin, gövde öne doğru hafifçe eğik durumdadır (res. 195). Soluk alınırken kollar dirseklerden bükülüp öne alınarak baştaki konumlarına getirilir.

Sonra soluk alıp verme tersine döndürülerek hareket tekrar edilir; kollar geriye uzatılırken soluk verme yerine bu kez soluk alınır. Bunu, dirsekler bükülüp, önkollar yukarı, koltuk altlarına doğru çekilirken, soluk verme izler.


Resim 196


Resim 197

41. Önkolu Çevirme

Kollar bedenin önünde, dirseklerden bükülü, önkollar ise dikey durumdadır. Her iki el de bilekten bükülmüş, bir kuş başı gibi, göz hizasında, parmak uçları yüze dönük biçimde tutulur (res. 196). Dikeylikleri korunan dirsekler kıpırdatılmaksızın, bilekler önkolların üzerinde öne ve arkaya döndürülerek, parmak uçları bir yüze doğru, bir ileriye bakar konuma getirilir (res. 197). Dizler güç ve dengeyi korumak için kırıktır.

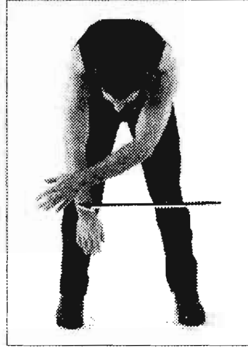
42. Enerjiyi Dalgalandırma

Dizler gergin, gövde öne doğru eğiktir. Her iki kol yanlarda sarkık durumdadır. Sol kol, elin üç küçük dalgası ile öne doğru gider; el, sanki üzerinde üç yarım-daire olan bir yüzeyin dış çizgilerini izler gibidir (res. 198). Sonra el bedenin önünde önce soldan sağa doğru, sonra da sağdan sola doğru düz bir çizgi çizer (res. 199), sonra geriye, bedenin yanına doğru ilerleyerek üç dalgacık daha yapar; bu yöntemle ters

çevrilmiş kalın—en az on beş santimetre kalınlığında—bir büyük L harfi çizmiş olur.

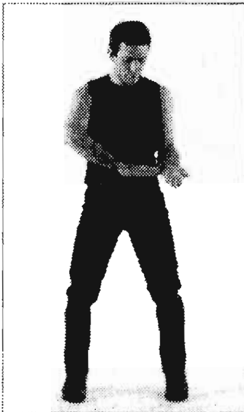
Aynı hareketler sağ kolla yinelenir.


Resim 198

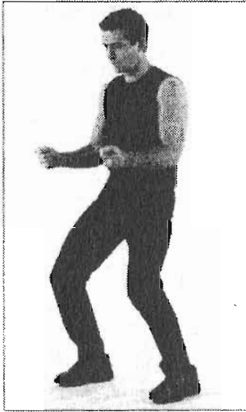

Resim 199

43. Ellerin T Enerjisi

İki önkol, karın boşluğunun önünde bir T harfi meydana getirecek şekilde birbirine dik açı ile tutulur. Sol el, T harfinin yatay çubuğudur, ayası yukarıya doğru bakmaktadır. Sağ el ise T harfinin dikey çubuğunu oluşturur, avuç içi aşağı dönüktür


Resim 200


Resim 201

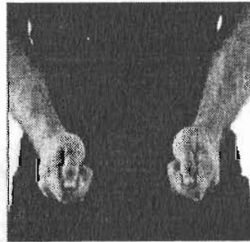

Resim 202

(res. 200). Sonra eller oldukça güçlü bir şekilde aynı anda öne arkaya döndürülür. Sol elin ayası aşağıya, sağ elin ayası ise yukarıya döner—her iki el aynı T harfi biçimini korur (res. 201).

Bu hareketler bir kez de sağ el T harfinin yatay çubuğunu, sol el de dikey çubuğunu oluşturacak şekilde tutularak tekrar uygulanır.

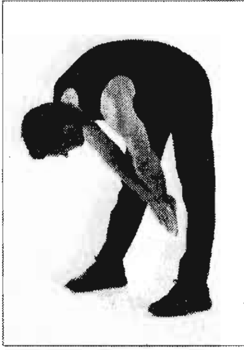
44. Enerjiyi Başparmaklarla Ezme

Önkollar dirseklerden bükülmüş olarak bedenin tam önünde, gövdenin eni ölçüsünde kusursuz bir yatay konumda tutulur. Parmaklar gevşek bir yumruk biçiminde kıvrılmış, ve başparmaklar kıvrık durumdaki işaretparmakları üzerine düz biçimde yerleştirilmiştir (res. 202, 203). Başparmak, işaretparmağı ve kıvrılmış parmaklar arasında elin ayasına yönelik olarak aralıklı bir baskı uygulanır. İtici gücü kollara doğru yayarak kasılır ve gevşerler. Denge için dizler kırıktır.

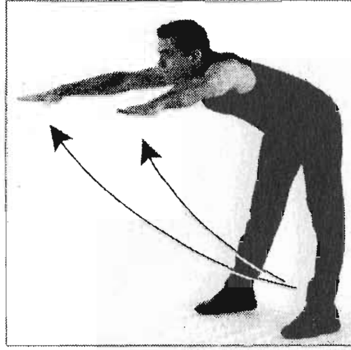

Resim 203

45. Bacakların Arasındaki Kollarla Bir Dar Açı Çizme

Diz arkası kirişleri olabildiğince kasılarak, dizler gergin tutulur. Gövde öne eğilmiş; baş yaklaşık olarak dizlerin hizasına gelmiştir. Kollar bedenin önünde sarkık durumdadır—sürekli arkadan öne doğru hareket ederek tepe açısı bacakların arasında bulunan bir dar açı çizerler (res. 204, 205).



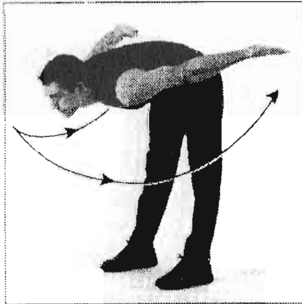
Resim 204



Resim 205

46. Yüzün Önündeki Kollarla Bir Dar Açı Çizme

Diz arkası kirişleri olabildiğince kasılarak, dizler gergin tutulur. Gövde öne eğilmiş; baş yaklaşık olarak dizlerin hizasına gelmiştir. Kollar bedenin önünde sarkık durumdadır; sürekli arkadan öne doğru hareket ederek tepe açısı yüzün önünde olan bir dar açı çizerler (res. 206, 207).



Resim 206



Resim 207

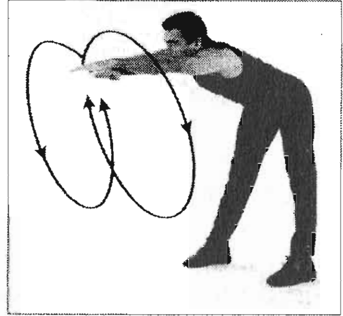
47. Bacakların Arasında ve Bedenin Önünde Bir Enerji Halkası Çizme

Diz arkası kirişleri olabildiğince kasılarak, dizler gergin tutulur. Gövde öne eğilmiş; baş yaklaşık olarak dizlerin hizasına

gelmiştir. Kollar bedenin önünde sarkık durumdadır. İki kol, sol önkol sağın üzerinde olmak üzere bileklerde çaprazlanır. Çaprazlanmış kollar bacakların arasından arkaya doğru savrulur (res. 208). Oradan, her ikisi de yüzün önünde dışa doğru birer halka çizerler. Halkanın sonunda, kollar öne uzatılmış, sol



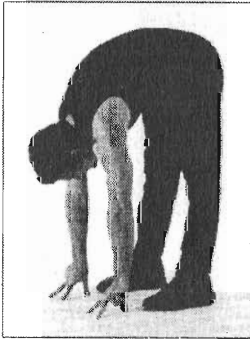
Resim 208



Resim 209

bilek sağ bileğin üzerine gelmiştir (res. 209). Oradan da içe doğru iki halka çizerek, bunları bacakların arasında tamamlarlar; bilekler bir kez daha baştaki konumda çaprazlanmıştır.

Sonra sağ bilek sol bileğin üzerine konarak aynı hareketler yinelenir.



Resim 210

48. Yerde Üç Parmak

Derin bir soluk alınırken kollar yavaşça başın üzerine kaldırılır. Ağır bir soluk verme başlar—bu arada kollar yere kadar indirilir; dizler gergin, diz arkası kirişleri olabildiğince kasılıdır. Her iki elin önce işaret ve ortaparmakları bedenin bir ayak mesafesi önünde yere değdirilir, sonra başparmak da yere konur (res. 210). Bu konumda derin bir soluk alınır. Beden dikilir, ve kollar başın üzerine kaldırılır. Kollar bel hizasına indirilirken soluk verilir.

49. Ayak Parmakları Üzerinde El Parmakları Eklemleri

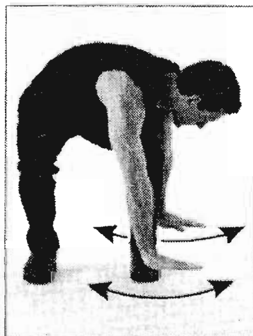
Derin bir soluk alınırken kollar başın üzerine kaldırılır. Soluk verilirken, kollar yere kadar indirilir; bu arada dizler gergin, diz arkası kirişleri de olabildiğince kasılıdır. Soluk verme biterken parmak eklemleri ayak parmaklarının üzerine konur (res. 211). Bu konumda derin bir soluk alınır. Beden dikilir—kollar başın üzerine kaldırılır. Kollar aşağıya, bel hizasına getirilirken soluk verme başlar.



Resim 211

50. Enerjiyi Soluk ile Yerden Çekme

Kollar başın üzerine kaldırılırken derin bir soluk alınır; dizler kırık durumdadır. Soluk verme başlar—bu arada gövde sola dönüp olabildiğince aşağı eğilir. Eller, avuç içleri aşağıya dönük olarak, sol ayağın çevresine getirilir; sağ el ayağın önünde, sol el de arkasındadır; soluk verme biterken arkaya ve öne beş kez gider gelirler (res. 212). Sonra derin bir soluk alınır—beden dikilerek kollar başın üzerine kaldırılır. Gövde sağa doğru dönerek olabildiğince eğilirken soluk verme başlar. Eller sağ ayak etrafında beş kez arkaya ve öne gidip gelirken soluk verme sona erer. Yeni bir derin soluk alınır; beden dikilirken kollar başın üzerine kaldırılarak gövde öne doğru döner; sonra kollar aşağı indirilirken soluk verilir.



Resim 212

Dördüncü Dizi
Sol Beden ile Sağ Bedeni Ayırma: Kızışma Dizisi

Don Juan öğrencilerine, insanoğlunun biri solda ve biri sağda olmak üzere iki tam işlevsel bedenden oluşması kavramının, eski çağlarda Meksika'daki şamanlara özgü büyücülük uğraşlarının temelini teşkil ettiğini öğretmişti. O büyücüler açısından bu tür bir sınıflandırma düzeninin, zihinsel konumlarla, ya da bedendeki kütle dağılımı olasılıklarıyla hiç ilgisi yoktu.

Don Juan bana bunu açıkladığında, çağdaş biyologların *iki cepheli simetri* diye bir kavramları olduğunu, ve bunun "bir or-

ganizmanın sol ve sağ yanlarının ortadan bir çizgi boyunca bölündüğünde birbirinin yaklaşık izdüşümlerini verebileceği bir temel beden planı" anlamına geldiğini söyleyerek karşılık verdim.

"Eski çağ Meksika'sı şamanlarının sınıflandırması," dedi don Juan, "çağdaş bilginlerinkinden daha derinlemesineydi; çünkü onların çıkış noktaları, evrende akış halindeki enerjiyi doğrudan algılama idi. İnsan bedeni enerji olarak algılandığında, iki kısımdan değil, iki farklı tür enerjiden oluştuğu düpedüz bellidir; iki ayrı enerji akımıdır bu; iki zıt, ama aynı zamanda birbirini tamamlayan güçtür—bunlar, genel anlamda, evrendeki her şeyin ikili yapısının aynası olarak birlikte var olurlar."

Eski çağ Meksika'sı şamanları, bu iki farklı tür enerjinin her birini tüm bir beden gibi ele aldılar—sol beden ile sağ beden olarak ayrı ayrı anlattılar. Sol bedene verdikleri önem daha büyüktü; çünkü onu, enerji bağlamındaki biçimlenmesinin doğası açısından, şamancılığın nihai amaçları için en etkin yan saymışlardı. İki bedeni enerji akımları olarak betimleyen o şamanlar, sol yandaki akımı daha çalkantılı ve saldırgan olarak; dalgacıklar halinde alçalıp yükselen ve enerji dalgaları fırlatan biçimde tanımlıyorlardı. Anlatmak istediğini örnekler vererek açıklarken, don Juan sol bedeni gözümün önünde yarım bir güneş olarak canlandırmamı istemişti; bütün alevlenmeleri o yanında oluşan bir güneş olacaktı bu. Enerji dalgaları sol bedenden dışarıya doğru, çıktıkları yuvarlak yüzeye her zaman dik olarak, tıpkı güneşin alevleri gibi fırlıyordu.

Don Juan'ın anlattığına göre, sağ bedenin enerji akışı yüzeyde hiç çalkantılı değildi. Öne arkaya hafifçe eğilen bir kazanın içindeki su gibi deviniyordu. Hiç dalgalanmıyordu; bunun yerine sürekli bir sallanma hareketi içindeydi. Ama daha derinlerde, sarmallar halinde, anaforlar yaparak dönüyordu. Don Juan çok geniş, sakin görünümlü bir tropikal nehir canlandırmamı istedi gözlerimin önünde; yüzeydeki suyu nerdeyse hiç hareket etmeyen, ama yüzeyinin hemen altında çırpıntılı gelgitleri olan bir nehir. Günlük yaşamın dünyasında, bu iki akım tek bir birim halinde birleşiyorlar: bildiğimiz insan bedeni.

Bununla birlikte, bir görücünün gözüne tüm bedenin ener-

jisi dairesel biçimde görünüyor. Don Juan'ın silsilesindeki büyücüler için bu, sağ bedenin baskın güç olduğu anlamına geliyordu.

"Solak insanların durumu ne, peki?" diye sordum bir keresinde. "Onlar büyücülerin uğraşları için daha mı uygun?"

"Neden öyle olsunlar ki?" dedi, soruma şaşırdığı belliydi.

"Çünkü besbelli, sol tarafları daha baskın," dedim.

"Bu baskınlık büyücüler açısından hiçbi önem taşımıyor," dedi. "Evet, sol elleriyle örneğin bi çekici gayet etkin biçimde kullanabildiklerini düşünürsek, sol tarafları baskın. Sol elleriyle yazabilirler. Sol elleriyle bi bıçağı tutabilirler, hem de gayet ustaca. Eğer dansçıysalar, sol dizlerini çok ahenkli bi şekilde sallayabilirler. Başka bi deyişle, sol bedenlerinde uyum vardır, ama bu türden bi üstünlük büyücülüğün konusu değil. Sağ beden, gene de dairesel devinimiyle her iki tarafa hükmeder."

"Ama solakların büyücülük için hiçbir avantajı ya da dezavantajı yok mudur?" diye sordum. Hint-Avrupa dillerinden birçoğunda yer alan, solaklığın netameli olduğuna ilişkin sezindirmelerin etkisi altında kalmıştım.

"Bildiğim bi avantaj ya da dezavantaj yok," dedi. İki beden arasındaki enerji bölüşümü, el becerisinin fazlalığı ya da eksikliği ile ölçülmez. O eski çağlardaki şamanların karşılaştığı sağ beden baskınlığı, enerji açısından bi üstünlüktü. Zaten bu baskınlığın nedenlerini açıklamaya kalkışmamışlardı hiç; işin felsefi boyutunu da kurcalamamışlardı. Onlar için bu bi gerçekti; ama çok özel bi gerçek. Değiştirilebilecek bi gerçekti bu."

"Neden değiştirmek istediler ki, don Juan?" diye sordum.

"Çünkü sağ bedenin enerjisinin baskın dairesel hareketi lanet bi şekilde sıkıcı!" diye bağırdı. "Bu dairesel hareket, gündelik dünyadaki her türlü olaydan sorumlu—ne dediğimi anlıyorsan şayet."

"Ne dediğini anlamıyorum, don Juan," dedim.

"Yaşamdaki her durum bi dairesel yöntemle karşılanır," diye yanıtladı, eliyle küçük bir halka çizerek. "Durmadan, durmadan, durmadan, durmadan, durmadan. Bu öyle bi dairesel hareket ki, enerjiyi daima içeri doğru çeker, ve özekçil[4] bi de-

4 *centripetal* = merkezcil

vinimle çevirir de çevirir. Bu koşullar altında, hiçbi genişleme olamaz. Hiçbi şey yenilenemez. Kendi içinde hesabı verilemeyecek hiçbi şey yok. Ne yavan!"

"Bu durum nasıl değiştirilebilir ki, don Juan?" diye sordum.

"Gerçekten değiştirmek için çok geç," diye yanıtladı. "Hasar zaten oluşmuş durumda. Sarmal nitelik, kalıcı. Ama sürekli olması gerekmez. Evet, tek biçimde yürüyebiliyoruz; bunu değiştiremeyiz, ama aynı zamanda koşmayı da isteyebiliriz, ya da geri geri yürümeyi, ya da bi merdivene tırmanmayı da arzulayabiliriz; yalnızca yürümek, yürümek, yürümek—yürümek çok etkin olabilir, ama anlamsızdır. Oysa, sol bedenin katılımı o canlılık merkezlerini daha esnek hale getirirdi. Sarmallar halinde devinmek yerine dalgalanabilselerdi, yalnızca bi an için, farklı enerji içlerine girecek, ve akıl durdurucu sonuçlar yaratacaktı."

Neden söz ettiğini anlıyordum; düşünce ötesi bir düzeyde oluyordu bu; zira, bunu doğrusal bir boyutta anlayabilmemin hiç yolu yoktu.

"İnsanoğlunun kendisinden adamakıllı sıkılmasının nedeni," diye devam etti, "sağ bedenin bu üstünlüğü. Evrensel açıdan insanoğlu için tek çıkar yol, kendisini sıkıntıdan kurtaracak yöntemler keşfetmesi. Sonunda bulabildikleri hep zaman öldürme yolları oluyor: kimsede yeterince bulunmayan tek şeyi öldürme yolları. Ne var, daha da beter olan şey, enerjinin bu dengesiz dağılımına gösterilen tepki. İnsanların şiddet dolu tepkileri bu dengesiz dağılımdan doğuyor. Görünüşe göre zaman zaman çaresizlik, insan bedeninde azgın enerji akımları oluşturuyor, bunlar da şiddet dolu davranışlar biçiminde patlıyorlar. Şiddet, sanki insanoğlu için başka bi zaman öldürme biçimi."

"Ama niye, don Juan, eski çağ Meksika'sı şamanları bu durumun nedenini hiç öğrenmek istemediler ki?" diye sordum, hayretler içinde. Bu içe dönük devinimi büyüleyici bulduğumu fark etmiştim.

"Hiç araştırmaya kalkışmadılar;" dedi, "çünkü soruyu ifade ettikleri anda, yanıtı da biliyorlardı."

"Yani neden olduğunu biliyorlar mıydı?" diye sordum.

"Hayır, nedenini bilmiyorlardı; ama nasıl olduğunu biliyorlardı. Ama bu başka bi öykü."

Orada havada bırakmıştı konuyu, ama onunla olan ilişkim boyunca, bu görünüşteki çelişkiyi açıklamıştı bana.

"Farkındalık, insanoğlunun evrim için sahip olduğu tek yol;" demişti bana bir kez, "ve bize yabancı olan bi şey; evrenin yırtıcılığıyla ilgili bi şey bizim farkındalığımızı eline geçirerek evrim olasılığımıza ket vurmuş. Yırtıcı bi gücün pençesine düşmüş insanoğlu; bu güç kendi yararı için sağ bedene ait enerjinin özelliği olan edilgenliği zorla kabul ettirmiş ona."

Don Juan, evrim olasılığımızı, farkındalığımızın eski çağ Meksika'sı şamanlarınca *farkındalığın karanlık denizi* adı verilen bir olgu boyunca yaptığı bir yolculuk olarak tanımlıyordu; onlar bu olguyu evrenin gerçek bir niteliği olarak kabul etmişlerdi; evrenin her noktasına nüfuz eden, kıyas kabul etmez bir şeydi bu; kitlesel madde, ya da ışık gibi.

Don Juan, sağ ve sol bedenlerin bu dengesiz birleşiminin içinde sağ bedenin egemenliğinin, bizim *farkındalık yolculuğumuzun* önündeki engeli işaret ettiğinden emindi. Bir yanın ötekine olan doğal üstünlüğü gibi görünen şey, onun silsilesindeki büyücüler için, düzeltmeye uğraştıkları bir sapkınlıktı.

O şamanlar, sol ve sağ bedenler arasında ahenkli bir bölünme oluşturabilmek için uygulayıcıların farkındalıklarını arttırmaları gerektiğine inanıyorlardı. Yalnız insan farkındalığındaki herhangi bir artma, son derece dikkatli bir disiplinle desteklenmeliydi. Aksi takdirde, acılı bir biçimde edinilmiş bu artış, psikolojik sapmalardan enerjiye ilişkin incinmelere dek birçok şeyle sonuçlanabilecek bir saplantıya dönüşürdü.

Don Juan Matus, yalnızca sol bedenle sağ beden arasındaki ayrılma ile uğraşan, ve eski çağ Meksika'sı şamanlarının eğitiminde en can alıcı unsur olan sihirli geçişler topluluğuna *Kızışma Grubu*, diyordu. Sağ bedenin enerjisini biraz daha çalkantılı hale getirdiği için, bu sihirli geçişler grubuna verilmiş olan bir takma addı bu. Don Juan Matus bu olguya ilişkin şakalar yapar, sol beden için olan hareketlerin, doğum anından bu yana hiçbir muhalefetle karşılaşmadan hükmetmeye alışmış

olan sağ beden üzerinde müthiş bir baskı oluşturduğunu söylerdi. Karşı koyma ile yüz yüze geldiği anda öfkeden kızışıyordu. Don Juan tüm çömezlerini, *Kızışma Grubunu* bıkıp usanmadan uygulamaları, böylece onun saldırganlığını zayıf sol bedeni güçlendirme amacıyla kullanmaları için teşvik ederdi.

Tensegrity'de, bu gruba *Kızışma Dizisi* adı verilmiş; bu adlandırma onu Tensegrity'nin bir açıdan son derece pratik, bir açıdan da son derece soyut olan—örneğin esenlik için enerjiden pratikte yararlanma yolları ile, bunlara eşlik eden, o enerjinin nasıl elde edildiğine ilişkin soyut düşünce gibi—hedeflerine daha uygun kılmak üzere yapılmıştır. Bu dizinin her sihirli geçişinde, bedenin sol ve sağ yanları yerine, sol beden ve sağ beden şeklinde bir ayrımın benimsenmesi salık verilir. Bu kurala uymanın nihai sonucu olarak şu söylenebilir: hareketleri uygulamayan beden, sabit tutulur. Ancak onun tüm kasları da işin içinde olmalıdır—etkinlik değil, farkındalık açısından. Hareketleri yapmayan bedenin bu kımıltısızlığı başı da kapsayacak şekilde yayılmalıdır; yani başın aksi yanını. Yüzün ve başın yarısında bu türden bir hareketsizliğe ulaşmak daha zordur; ama uygulama yoluyla başarılabilir.

Dizi dört gruba ayrılmıştır.

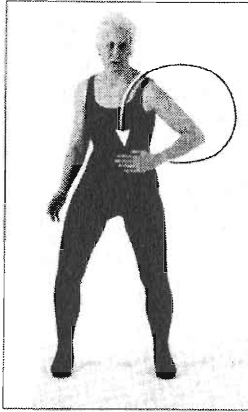
Birinci Grup:

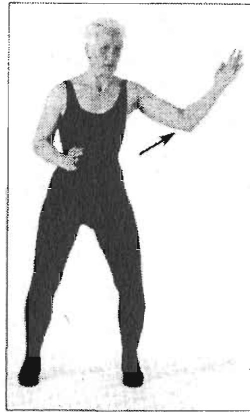
Enerjiyi Sol Beden ve Sağ Bedende Harekete Geçirme

Birinci grup, her biri sol beden ve sağ bedende birbirinden bağımsız olarak enerjiyi harekete geçiren on altı sihirli geçiş içerir. Her sihirli geçiş ya sol kol, ya da sağ kolla, kimi durumlarda aynı anda her iki kolla birden yapılır. Ancak kollar hiçbir zaman iki bedeni ayıran dikey çizginin öte yanına geçmez.

1. Enerjiyi Sol ve Sağ Bedenlerden Bir Küre İçinde Toplama, ve Elin Arkasıyla Onu Kırma

Elin ayası hafifçe kıvrık ve sağa dönük durumda olmak üzere, sol kol bedenin önünde içe doğru iki daire çizer (res. 213). Bu dairesel hareket yapılırken kolun bütün kasları gergin tutulur. Sonra elin arkası, sanki kolun hareketiyle oluşturulan bir kürenin tepesini kırıyormuş gibi, sola doğru güçlü bir darbe yapar (res. 214).


Resim 213


Resim 214

Elin darbesinin indirdiği nokta bedene bir kol boyu uzaklıkta olup, omuzların üzerinde ve onlara kırk beş derecelik açıdadır. Bu darbe yapılırken, kolların kasları da dahil olmak üzere tüm kaslar, darbeyi denetlemeye izin verecek ölçüde gergin tutulur. Vuruş, pankreas ile dalak, ve sol böbrek ile böbreküstü bezi bölgesinde hissedilir.

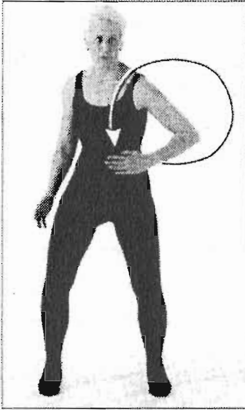
Aynı hareketler sağ yanda tekrarlanır—darbe karaciğer ve sağ böbrek ile böbreküstü bezi bölgesinde hissedilir.

2. Enerjiyi Sol ve Sağ Bedenlerden Bir Daire İçinde Toplama, ve Parmak Uçları ile Onu Delme

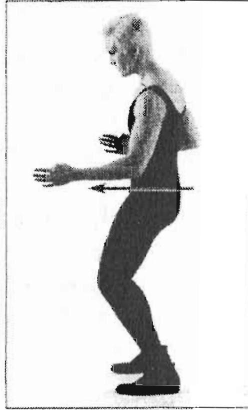
Sol önkol bedenin önünde, ona doksan derecelik açıdadır. Bilek düz durumdadır. Elin ayası sağa, parmaklar ileriye dönüktür. Başparmak kenetlenmiştir. Bir önceki sihirli geçişte oldu-

ğu gibi, önkol iki daire çizer; bunları soldan yukarıya, omuz hizasına dek çıkarak, ve oradan bedenin ortasına dönerek yapar (res. 215). Sonra dirsek hızla gidebildiği kadar geriye çekilir, ve ileriye doğru bir hamleyle, önkolla çizilmiş olan daire parmak uçları ile delinir (res. 216). Dirsek, darbe için güç kazanmak üzere bir kez daha olabildiğince geriye çekilir—sonra el tekrar öne fırlar.

Aynı hareketler dizisi sağ kolla yapılır.



Resim 215



Resim 216

3. Enerjiyi Sol ve Sağ Yukarı Çekme

Dizler hafifçe kırılır. Sonra sol diz tümüyle bükülerek pankreas hizasına kaldırılır; ayak, parmak uçları yere doğru bakacak şekilde tutulmaktadır. Bu hareket sırasında bir yandan da dirsek bedene sıkıca yaslanmış biçimde tutulurken, sol önkol yukarıya fırlayıp bedenle kırk beş derecelik bir açı yapacak bir noktaya gelir. Bacak ve kol, tam bir eşzamanlılıkla hareket ederek bel bölgesini sarsarlar (res. 217).

Aynı hareketler sağ bacak ve sağ kolla tekrarlanır.



Resim 217

Enerjinin eğilimi dibe çökmektir—onu yukarıya, bedenin bel bölgesine doğru kaldırmak büyük önem taşır. Şamanların inancına göre, sol beden pankreas ve dalak bölgesi tarafından, sağ bedense karaciğer ve safrakesesi bölgesi tarafından yönetilir. Şamanlar bu enerji yükseltme işlemini bu iki bölgeye enerji sağlamak için bir manevra olarak kabul ederler.

4. Bir Aşağı-Bir Yukarı Baskı

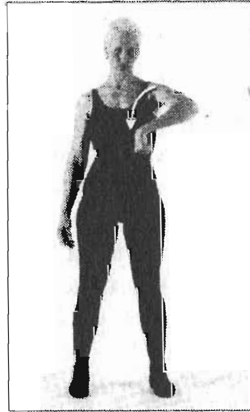
Sol dirsek bedenin önünde omuz hizasına, önkolla doksan derecelik açı yapacak şekilde kaldırılır. El yumruk yapılır—bilek aşağıya doğru mümkün olduğu kadar keskin bir biçimde bükülür (res. 218). Dirseği aynı konumda tutup bir pim gibi kullanarak, önkol aşağıya, güneş sinirağı bölgesinin önüne kadar gelecek şekilde bükülür (res. 219). Önkol bundan sonra dik konumuna geri döner.

Aynı hareket sağ kolla yapılır.

Bu sihirli geçiş, başın tam üzerinde, sol omuz hizasındaki bir noktadan başlayıp, karın boşluğunun hemen üzerindeki bir noktaya uzanan bir çember şeklindeki enerjiyi harekete geçirmek üzere yapılır.



Resim 218



Resim 219

5. İçe Doğru Dönüş

Bu sihirli geçişin ilk kısmı, tümüyle bir önceki sihirli geçişin başlangıç bölümüyle aynıdır; ancak önkol aşağıya doğru bükülmek yerine, dirsek üzerinde bedene kırk beş derecelik bir açıyla dönerek, tam bir daire çizmek üzere içe doğru devir yapar. Dairenin tepe noktası kulağın hemen üzerinde, omuz ile bir hizadadır. Daire yapılırken bilek de döndürülür (res. 220).



Resim 220

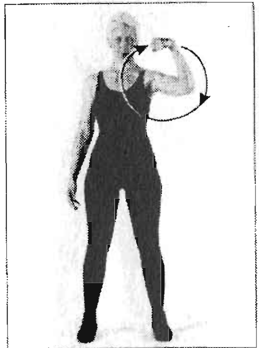
Aynı hareket sağ elle yinelenir.

6. Dışa Doğru Dönüş

Bu sihirli geçiş bir öncekinin eşi sayılır; yalnızca sol önkol daire çizmek için sağa doğru dönmek yerine, sola doğru döner (res. 221). Bir önceki geçişte yapılan, don Juan'ın deyişiyle *iç halkanın* karşıtı olarak, gene onun deyimiyle bir *dış halka* yapar.

Aynı hareket sağ elle tekrarlanır.

Bu sihirli geçişte harekete geçirilen enerji, bundan önceki iki sihirli geçişte anılan enerji çemberinin bir parçasıdır. Bu grubun dördüncü, beşinci ve altıncı sihirli geçişleri birlikte uygulanır. Şamanlar, *görüleri* sonucunda, insanoğlunun ışıltılı küresinin içinde muazzam miktarlarda kullanılmamış enerji barındırdığını keşfetmişlerdi. Gene bu yolla, karaciğerin ve pankreasın çevresindeki canlılık merkezlerinden ayrı ayrı dağılıp, ışıltılı kürenin dibine çökmeye başlamadan önce oldukça uzun süre boşlukta asılı kalan enerjiyi, bu sihirli geçişlerin harekete geçirdiğini de ortaya çıkarmışlardı.

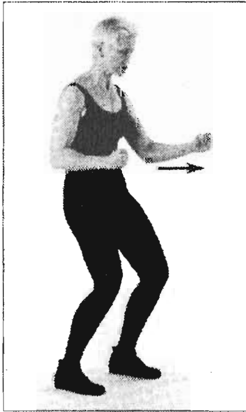


Resim 221

7. Yumruklarla Bir Yüksek İtme

Kollar bedenin önünde, omuzlar hizasında tutulur. Eller yumruk yapılmış, avuçlar yere doğru döndürülmüştür. Dirsekler bükülüdür. Sol el güç kazanmak için önce dirseği geriye çek-


Resim 222


Resim 223

meden, kısa bir hamle ile bir yumruk atar. Sol el baştaki konumuna geri getirilir; sağ el benzer bir yumrukla onu izler—sonra ilk konumuna geri çekilir (res. 222). Yumrukların darbesi kollar, kürek kemikleri bölgesi ve karın kaslarının kasılmasıyla oluşur.

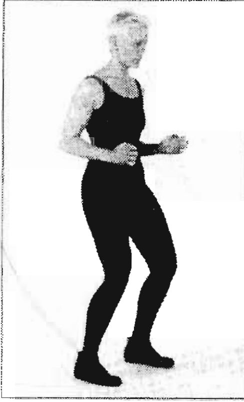
8. Yumruklarla Bir Alçak İtme

Dirsekler doksan derecelik bir açıyla bükülerek bel hizasında tutulur. Bedene değmezler—ondan üç-beş santimetre uzaktadırlar. Eller avuç içleri birbirine bakacak şekilde yumruk yapılmıştır. Sol önkol, kol ve kürek kemikleri bölgesinin kaslarıyla birlik içinde kasılan mide kaslarıyla itilerek kısa bir yumruk hamlesi yapar (res. 223). Darbeden sonra, sanki yumruklama hareketi kolu geri itecek gücü üretmiş gibi, önkol anında geri çekilir. Hemen arkasından, sağ önkol aynı biçimde ileri fırlar. Aynı bir önceki geçişte olduğu gibi, dirsekler darbe gücü kazanmak üzere geriye gitmezler; güç yalnızca karın, kollar, ve kürek kemikleri bölgesinin kaslarının gerilmesinden elde edilmektedir.

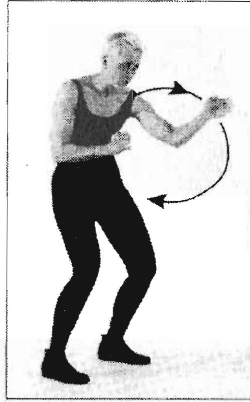
9. Orta Eklemlerde Kasılmış Parmaklarla Bir Çark

Dirsekler bel hizasında, pankreas, dalak-ve-karaciğer ile safrakesesi bölgesi üzerinde tutulur. Bilekler düz, avuçlar birbirine bakar konumda, parmaklar ikinci boğumdan sıkıca kapanmış durumdadır. Başparmaklar kenetlenmiştir (res. 224). Dirsekler ileriye, bedenden uzağa doğru hareket eder. Sol el dikey bir törpüleme hareketiyle döner—bükülmüş boğumlarla bedenin önündeki bir yüzeyi törpülüyormuş gibidir. Sonra sağ el de aynısını yapar. İki el dönüşümlü olarak bu yöntemle devinir (res. 225). Karın kasları bu harekete itiş

gücü kazandırmak için olabildiğince gergin tutulur.



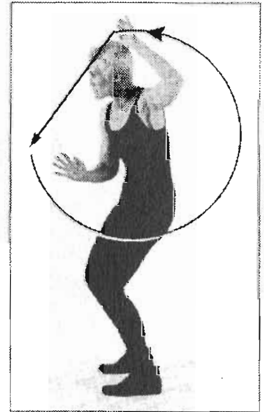
Resim 224



Resim 225

10. Bedenin Önündeki Enerjiyi Düzleme
Sol elin düz tutulan ayası öne doğru dönük olarak, bedenin önünde başın hemen üzerine kaldırılır. Ayası, dikey bir yüzeyi düzlermiş gibi, meyilli bir çizgi üzerinde aşağıya doğru, pankreas ve dalak bölgesine kayar. Orada durmadan, arkaya doğru devinmeyi sürdürür; beden sola doğru dönerek kolun başın tam üzerine kadar çıkmasına izin verir. Sonra el, ayası yere dönük olarak büyük bir güçle aşağı iner ve pankreas ile dalak bölgesi önünde sanki lastiğimsi bir maddeyi şamarlıyormuş gibi yapar (res. 226).

Aynı hareketlerin tümü sağ kolla da yapılır; ama bu kez vurma noktası karaciğer ve safrakesesi bölgesidir.



Resim 226

11. Enerjiye, Yumruğun Yukarıya Doğru Bir Hamlesi ile Yüzün Önünde Vurma
Gövde hafifçe sola doğru döner; böylelikle sol kol önce öne, başın üzerine, sonra arkaya doğru—ki burada elin ayası hafifçe içe


Resim 227

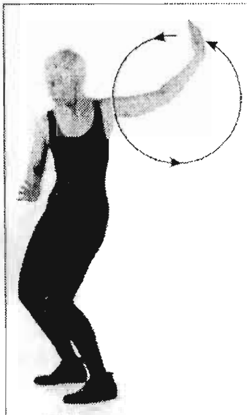

Resim 228

dönüp arkadan bir şeyi avuçlayarak alıyormuş gibi yapar—iki tam dönüş gerçekleştirmiş olur (res. 227). Hareket, ikinci dönüşte yumruk yapılmış elin yukarı doğru, yüzün önüne bir hamlesi ile sona erer (res. 228).

Bu sihirli geçiş tamamıyla aynı sıra izlenerek sağ kolla tekrar edilir.

12. Enerjiyi, Sol ve Sağ Bedenlerin Önünde Çekiçleme

Kolla bir buçuk daire yapılır, bunu aşağı doğru bir daire izler;

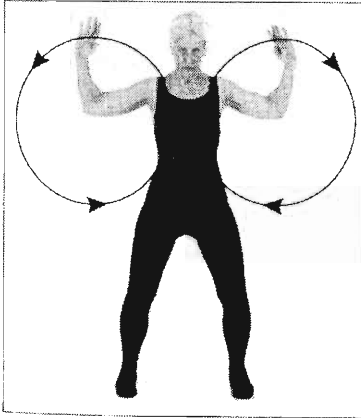

Resim 229


Resim 230

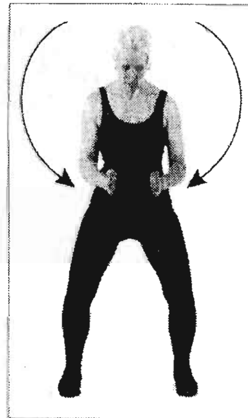
beden hafifçe dönerek, sol kolun uyluğun yanındaki ilk konumundan başlayarak arkaya, başın üzerine, oradan öne, ve tekrar uyluğun önüne gelerek tam bir dönüş yapmasını sağlar. Bu daire yapılırken, el sanki koyu kıvamlı bir maddeyi avuçluyormuş gibi el ayası bilek üzerinde döndürülür (res. 229). İlk konumundan, kol tekrar arkaya, ve başın üzerine getirilir—burada el yumruk yapılarak büyük bir güçle aşağı doğru bir darbe yapar; pankreas ile dalağın önünde ve yukarısında bir noktaya elin yumuşak kenarını bir çekiç gibi kullanarak vurur (res. 230).

13. Dışa Doğru İki Enerji Halkası Çizme, ve Onları Göbek Hizasında Ezme

İki kol uyum içinde, bedenin önünden yukarıya, ve yanlardan dışa doğru yuvarlak bir çizgiyle, kulaç atar gibi açılır; bedenin ön kısmına kırk beş derecelik açı yapacak şekilde iki kanadımsı halka çizerler (res. 231). Sonra bu halkalar aşağıda, göbek hizasında iki elin güçlü bir darbesiyle dipten kırılır. Eller önkollara doksan derecelik açıyla bükülmüş, parmak uçları ileri bakar durumdadır. Darbenin gücü ellerin avuçlarını aralarında 3-5 santimetre kalacak kadar birbirine yaklaştırır (res. 232).



Resim 231

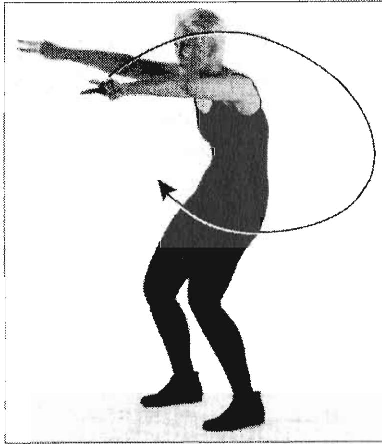


Resim 232

14. Uzanmış İşaretparmakları ve Ortaparmaklarla Yana Doğru İki Enerji Halkası Çizme

Her iki elin işaret ve ortaparmakları dümdüz uzatılır; bu arada üçüncü ve dördüncü parmaklar, başparmaklar tarafından avuç içinde tutulmaktadır.

Kollar yanlarıdaki normal duruşlarından uyum içinde kalkıp başın üzerine, sonra bedene kırk beş derecelik bir açı oluşturacak şekilde yanlara ve arkaya doğru daire çizerler (res. 233). Bir tam daire yaklaşık olarak tamamlandığında, parmaklar, ortaparmağın ikinci boğumu dışa çıkıntı yapacak şekilde bir yumruk biçimini alır. Yumruklar, avuç içleri bedene dönük olarak ileri ve yukarı, çene hizasına doğru hamle yaparken ha-



Resim 233



Resim 234

reket sona erer (res. 234).

15. Enerjiyi, Şakaklar Çevresinde Ezme

Derin bir soluk alınır. Kollar başın üzerinde bir noktaya getirilip, eller içleri bedenin ön tarafına dönük olacak şekilde yumruk biçiminde sıkılırken soluk verme başlar. Kollar oradan aşağıya inerek, kalçaların hemen üzerindeki bir noktaya bir yumruk arkası darbesi indirir (res. 235). Yumruk halindeki eller bedenin yanlarına doğru açılıp iki yarım-daire çizerek, yukarıya,

alnın 3-5 santimetre önüne gelip birbirlerinden 10-15 santimetre uzaklıkta durur (res. 236). Yumruk içleri dışa doğru dönüktür. Nefes verme hâlâ devam ederken, yumruklar bir an için şakaklar üzerinde dinlenir. Beden, güç ve hız kazanmak için dizleri hafifçe kırarak, bir parça geriye doğru eğilir; sonra kollar, dirsekleri germeden güçlü bir şekilde aşağıya doğru indirile-



Resim 235



Resim 236



Resim 237

rek, bedenin arkasında her iki yanda yumrukların arkalarıyla darbe yapılır (res. 237). Soluk verme orada sona erer.

16. Bedenin Önünden Dışarıya Küçük Bir Enerji Halkası Çıkartma

Sol kol, uyluk yanındaki doğal konumundan yana ve dışa doğru açılır; el ayası sağa dönüktür. Elin ayası aşağı dönerken küçük bir halka çizer; pankreas ve dalak bölgesine gelerek, sola doğru, bel hizasında ilerlemeyi sürdürür. Dirsek iyice çıkık durumdadır (res. 238 a); el yumruk yapılır. Avuç yere dönüktür. Yumruk, çizmiş olduğu halkayı yarıp geçmek ister gibi, öne doğru kısa bir darbe yapar (res. 238 b). Hareket süreklidir; el yumruk yapılırken durulmaz, ancak ileri doğru yumruk atıldığında sona erer. Bu darbe pankreas ve dalak civarında yer alan canlılık merkezinde yoğun bir sarsıntı yaratır. Aynı hareket sağ

elle yapılır—bu kez darbe karaciğer ile safrakesesini sarsar.


Resim 238a

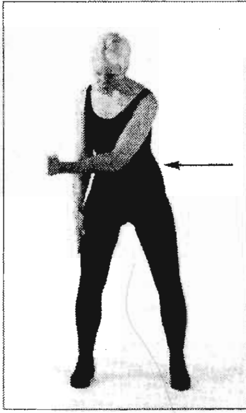

Resim 238b

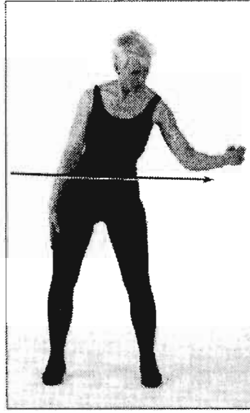
İkinci Grup:

Sol Beden ve Sağ Bedenden Gelen Enerjiyi Karıştırma

İkinci grup, her iki bedenin enerjisini, sırayla kendi canlılık merkezlerinde karıştıran on dört sihirli geçişten oluşmaktadır. Eski çağ Meksika'sı şamanlarının inancına göre enerjiyi bu biçimde karıştırmak, içlerine yabancı enerji bırakarak iki bedenin enerjisinin daha kolaylıkla birbirinden ayrılmasını mümkün kılıyordu—onlar bu yöntemi canlılık merkezlerini kızıştırma olarak tanımlıyorlardı.

17. Gerekli Enerjiyi Toplama, ve Gereksiz Enerjiyi Dağıtma
Bu sihirli geçişte yapılması gereken hareketler en iyi şu şekil-


Resim 239


Resim 240

de betimlenebilir: katı bir maddeyi elin ayasıyla bedenin ön kısmı boyunca bir yandan öbür yana itmek, ve elin arkası ile bedenin önünden tekrar geriye sürüklemek.

Bel bölgesinde bedene yakın mesafede tutulan sol kolla başlanır—önkol doksan derecelik açıyla bükülmüştür. Hareket başlarken önkol bedene daha yakın duruma getirilerek, el bilekten geriye bükülür. Elin ayası sağa bakmaktadır—başparmak kenetlenmiştir. Sonra el sanki büyük bir güce karşı koyuyormuş gibi, bedeni bir yandan öbür yana kat edip en sağa geçer; bu arada dirsek doksan derecelik açısını korur (res. 239). Oradan, gene karşısında büyük bir güç varmış gibi, el ayası sağa bakarak, ve dirsek açısını bozmadan, el sürüklenerek ulaşabildiği yere kadar sola doğru götürülür (res. 240).

Tüm bu hareketler sırası boyunca, sol bedenin kasları azami derecede kasılmış, sağ kol sağ bacağa hareketsiz biçimde yaslanmıştır.

Aynı hareketler dizisi sağ kol ve el ile tekrarlanır.

18. Enerjiyi, Sol ve Sağ Beden Üzerine Yığma

Ağırlık sağ bacağa verilir. Diz, destek ve denge için hafifçe kırıktır. Sol bacak ve kol yarı gergin tutularak, uyum içinde bedenin önünde soldan sağa doğru bir yay biçiminde sallanır. Sol ayak ve sol el bedenin hemen sağ yanında durur. Sol ayağın dış


Resim 241

kısmı yere değmektedir. Sol elin parmak uçları, sallama hareketi yapılırken yere bakar (res. 241). Sonra sol bacak ve sol kol normal konumlarına geri döner.

Aynı sıra bu kez sağ bacak ve kol sola doğru sallanarak tümüyle tekrar edilir.

19. Enerjiyi, Bir Kolla Toplayıp Ötekiyle Onu Darbeleme

Don Juan, bu sihirli geçiş ile enerjinin kollardan birinin hareketiyle toplandığını, ötekiyle de darbelendiğini söylerdi. Bir elle toplanan enerjinin üzerine öbür elle darbe indirmenin, bir bedene ait kaynaklardan çıkmış olan enerjinin öteki bedene girmesini sağladığına inanıyordu ki, bu normal koşullarda hiçbir zaman yapılmayan bir şeydi.

Sol kol yukarıya, göz hizasına kadar çıkar. Bilek hafifçe geriye bükülüdür; el bu konumda soldan sağa, sonra tekrar geriye, bedenin eni kadar, yaklaşık yarım metre genişliğinde bir oval şekil çizer (res. 242). Sonra da ayası aşağıya bakarak, parmak uçlarıyla sanki çizdiği bu şekli enine kesiyormuş gibi göz


Resim 242


Resim 243


Resim 244

hizasında soldan sağa doğru geçer (res. 243).

Sol el omuz hizasına ulaştığı anda, sağ el çukurlaştırılmış avucu yukarıya bakar biçimde, bel hizasında tutulduğu yerden kalkıp ileri fırlar, sol elin çizdiği oval şeklin orta noktasına elin topuğuyla bir darbe vurur; bu arada sol el yavaşça aşağı indirilir (res. 244). Darbeyi indirirken sağ elin avucu öne dönük, parmakları hafifçe içeriye doğru kıvrıktır; böylece yuvarlak bir yüzeye vurmak için gerekli çevre çizgisi avuç kenarlarında sağlanmış olur. Vuruş, dirsek hafifçe bükülmüş olarak sona erer; bu, tendonları aşırı gerilmekten korumak içindir.

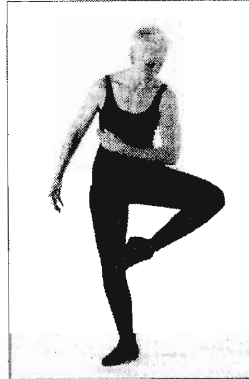
Aynı hareketler sağ kolla başlanarak uygulanır.

20. Enerjiyi Kollar ve Bacaklarla Toplama

Beden, sağ ayak parmaklarının kökü üzerinde hafifçe sağa döndürülür; sol bacak, dizi bedene öne doğru bir eğim verecek şekilde kırılarak, kırk beş derecelik bir açıyla öne çıkar. Beden üç kez, sanki hız kazanmak ister gibi sallanır. Sonra sol kol, sol diz hizasında bulunan bir şeyi avuçlamak istiyormuş gibi aşağı eğilir (res. 245). Beden geriye doğru eğilir—kazanılan o güçle sol bacağın dizden altta kalan kısmı kasığa doğru çekilip, topuğuyla ona nerdeyse değecek duruma getirilir; sol el sağdaki karaciğer ve safrakesesinin canlılık bölgesini hızla sıvazlar (res. 246).



Resim 238a



Resim 238b

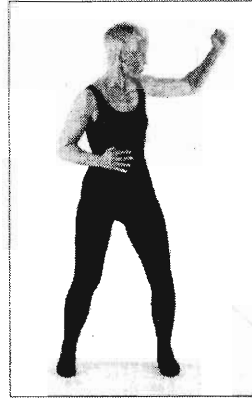
Aynı hareketler dizisi sağ bacak ve kolla tekrarlanır; bunlar toplanan enerjiyi solda, pankreas ve dalak civarındaki canlılık merkezine getirir.

21. Enerjiyi Sol ve Sağ Omuzlardan Taşıma

Sol kol, sol uyluğun yanındaki normal konumundan kalkıp sağ omuza gelir; burada bir şeyi kapıyormuş gibi yapar, ve el yumruk haline getirilir. Hareket belin sağa doğru keskin bir dönüşüyle desteklenir. Bu dönmeyi sağlamak için dizler hafifçe kırıktır. İyice bükülmüş dirsek sarkıtılmaz; omuzlar hizasında tutulur (res. 247). Belin doğrulmasıyla itilen yumruk, bundan sonra sağ omuzdan yukarı doğru bir yay çizerek uzaklaşır ve elin tersiyle başın biraz üzerinde, sol omuz hizasındaki bir noktaya darbe vurur (res. 248). Yumruk orada, tuttuğu şeyi bırakırmış gibi açılır.

Aynı hareketler dizisi sağ kolla yinelenir.

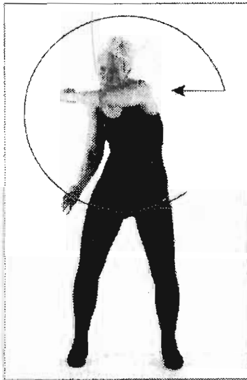

Resim 247


Resim 248

22. Enerjiyi Bir Bedenden Toplayıp Ötekinde Dağıtma

Sol kol, sol uyluğun yanındaki doğal konumundan kalkıp, soldan sağa doğru bir yay çizer, cinsel organlar bölgesinin önünden geçerek ulaşabildiği yere kadar sağa doğru gider. Bu hareket belin hafif bir dönüşü ile desteklenir. Kol, oradan yoluna

devam ederek başın üzerinden sol omuz hizasına kadar bir halka çizer. Sonra sağ omuza kadar aynı hizada enlemesine bir kesme yapar. Orada el, ayası aşağıya dönük, sanki bir şeyi kapıyormuş gibi yumruk yapılır (res. 249). Bundan sonra yumruk, baş yüksekliğinde, ve ondan bir kol boyu uzaklıkta bir noktaya vurur. Darbe elin yumuşak kenarı ile, eli bir çekiç biçiminde kullanarak yapılır. Kol iyice uzatılmış, yalnız dirsek bölgesinde hafifçe kıvrılmıştır (res. 250).



Resim 249



Resim 250

Aynı hareketler sağ kolla tekrarlanır.

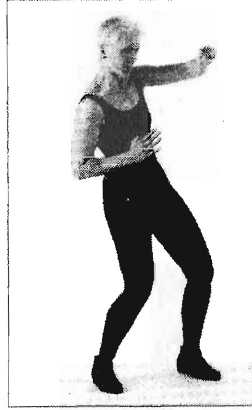
23. Enerjiyi, Yüzün Önündeki Orta Noktada, Sol Omuz ve Sağ Omuzdan Çekiçleme

Sol kol başın üzerine kaldırılır. Dirsek doksan derecelik bir açıyla bükülmüştür. El orada ayası yukarı dönük olarak yumruk yapılır. Sonra soldan, elin yumuşak kenarını kullanarak, yüzün önünde sol ve sağ bedenleri birbirinden ayıran çizgiye vurur. Darbe yapılırken beden hafifçe sola doğru eğilir (res. 251). Yumruk yapılmış el sağ omuza değene dek yoluna devam eder; el ayası orada yere doğru döndürülür. Sonra, bu kez sağdan benzer bir darbe daha yapar, beden de sağa doğru eğilir (res. 252).

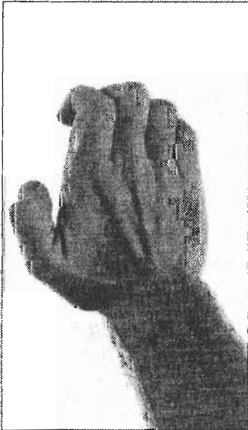
Aynı hareketler sırayla sağ kolla yinelenir.

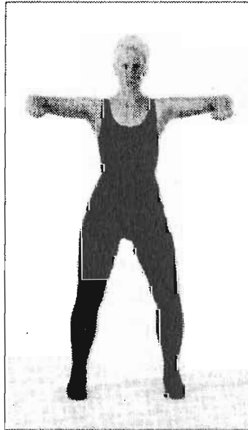
Bu sihirli geçiş uygulanarak bir yansız enerji; yani hem sol, hem de sağ beden tarafından rahatlıkla kullanılabilecek bir enerji deposu oluşturulabilir.


Resim 251


Resim 252

24. İkinci Boğumda Yumruk Yapılmış El ile Bir Darbe
İki kol da boyun hizasına kaldırılır; dirsekler doksan derecelik açı ile tutulmaktadır. Eller, parmakları ikinci boğumlardan bü-


Resim 253


Resim 254


Resim 255

külmüş, ve avuca sıkıca yaslanmış durumdadır (res. 253, 254). Bu konumda, el bir darbe indirir. Darbe yana doğru güçlü bir sallanışla, sağ omuz hizası boyunca yapılır, ama kol çok fazla hareket ettirilmez. Kolu devindiren, belin sağa doğru güçlü bir kıvrılışıdır (res. 255).

Sağ kol da aynı biçimde, belin sola doğru anlık bir dönüşüyle itilerek, sol omuz hizasının ötesine dek gider.

25. Enerjiyi Omuzlardan Kapıp Canlılık Merkezleri Üzerine Çarpma

Sol kol omuza doğru gider, el bir şeyi kapacakmış gibi yumruk yapılır (res. 256). Dirsek doksan derecelik bir açıyla bükülmüştür. Sonra yumruk güçlü bir şekilde sol tarafa, belin yanına doğru çekilir (res. 257). Orada itme gücü kazanmak için bir an durur, sonra yumruğunun iç kısmı bedene dönük olarak sağa doğru fırlar—karaciğer ve safrakesesi bölgesinde bir noktayı darbeler (res. 258).



Resim 255



Resim 257



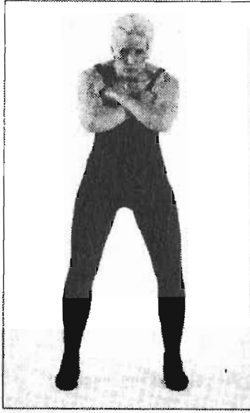
Resim 258

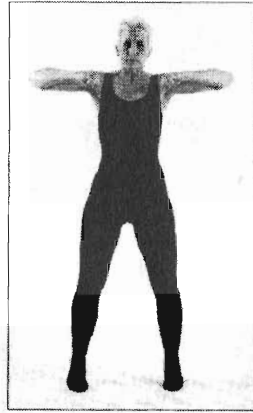
Aynı hareket sağ kolla tekrarlanır; bu kez pakreas ve dalak bölgesine darbe yapılır.

26. Enerjiyi Dirseklerle Yana Doğru İtme

İki kol da omuz hizasına çıkarılır; dirsekler keskin şekilde bükülü ve dışa doğru çıkıntı yapmış durumdadır. Bilekler bir X harfi oluşturacak biçimde çaprazlanmış; sol önkol sağ önkolun üzerine konulmuştur. Yumruk biçiminde sıkılmış eller, koltuk altlarının bitimindeki göğüs kaslarına değer; sol yumruk sağ koltuk altı bölgesinde, sağ yumruk da sol koltuk altı bölgesindedir (res. 259). Sonra dirsekler yanlara doğru bir darbe yapıyormuş gibi güçlü bir şekilde açılarak omuzların hizasına getirilir (res. 260).

Bu hareket, sağ kol sol kolun üstüne gelecek şekilde tutularak tekrarlanır.


Resim 259

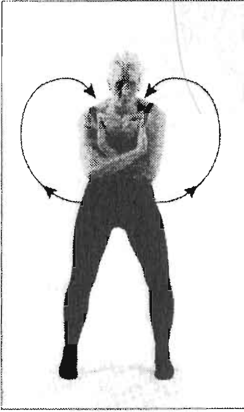

Resim 260

27. Bedenin Önünde İçe Doğru İki Enerji Halkası Çizme ve Onları Yanlara Doğru Ezme

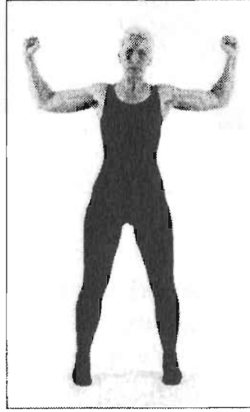
Derin bir soluk alınır; kollar uylukların yanındaki doğal konumlarından kalkıp, birlik içinde devinerek sol ve sağ bedenleri ayıran çizgiye doğru daire çizerler. Bu hareket önkollar göğüs üzerinde çaprazlandığında sona erer. Parmaklar birbirine iyice bitişik ve yukarıya doğru bakar durumda, başparmaklar kenetlenmiş, bilekler doksan derecelik açıyla bükülüdür. Sol kol, sağ kolun üzerindedir. Sol elin kenetlenmiş başparmağı sağ bedenin göğüs kasına, sağ elin kenetlenmiş başparmağı da

sol bedenin göğüs kasına değmektedir (res. 261). Soluk alma orada sona erer. Hızlı bir soluk verme başlarken, eller yumruk yapılarak kollar birbirinden güçlü bir şekilde ayrılır; sonra her ikisi de ellerinin tersiyle, başın üzerinde iki yanda iki ayrı noktaya birer darbe indirirler (res. 262).

Aynı hareketler, sağ kol sol kolun üstünde olmak üzere tekrar edilir.



Resim 261

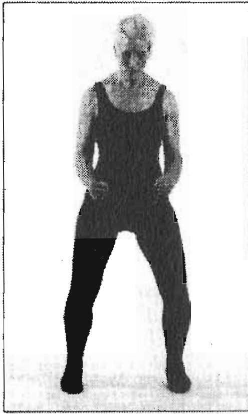


Resim 262

28. Enerjiyi Her İki Yumrukla Bedenin Önünde, ve Sağda ve Solda Darbeleme

Eller bel hizasında yumruk yapılır. Avuç içleri birbirine doğru bakar. Her iki el göz hizasına kaldırılarak aşağıya, kasıkların önünde iki noktaya doğru, birlik içinde güçlü bir darbe indirir; hedefe yumrukların yumuşak kısmıyla vururlar (res. 263). Kollar oradan gene birlik içinde sallanarak yukarıya doğru bir yay çizerler, bu arada gövde, kolların itme gücünü izleyerek sola doğru eğilir. Yumruklar, parmak boğumlarıyla darbe indirirler (res. 264). Dönerek, kasıkların önündeki aynı noktalara birer darbe daha vururlar. Oradan gene uyum içinde yukarıya ve sağa doğru bir yay çizerler, bu arada tüm gövde, kolların itkisini izleyerek sağa doğru eğilir. Yumruklar boğumlarıyla darbe yaparlar. Sonra bir kez daha ellerin yumuşak kenarıyla kasıkların

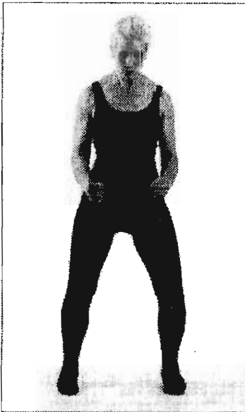
önündeki aynı noktalara darbe indirilir.

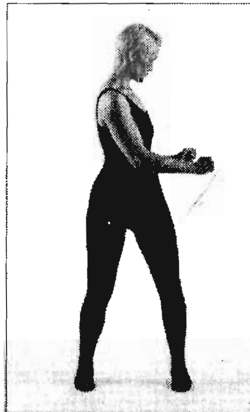

Resim 263

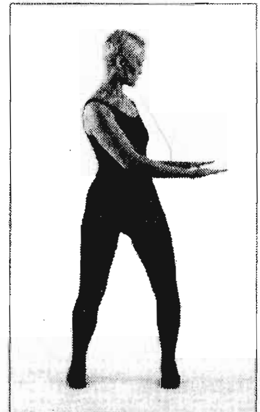

Resim 264

29. Enerjiyi Her İki Yumrukla Bedenin Önünde, ve Solda ve Sağda Darbeleme

Bu sihirli geçişin başlangıcı tamamıyla bir önceki gibidir (res. 265). Darbe tamamlandığında, her iki kol birer çekiç gibi baş hizasına kaldırılır—gövde sola doğru keskin bir dönüş yapar. İki yumruk, sol kalçanın önündeki iki noktayı darbeler (res. 266). Kollar tekrar baş hizasına kalkar, ellerin avuçları açıla-


Resim 255


Resim 266


Resim 267

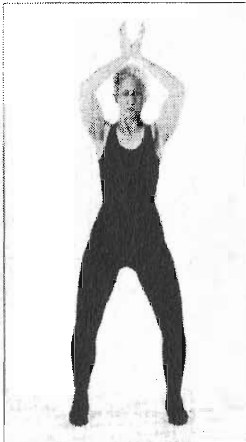
rak, aynı noktaları tekrar darbelemek üzere inerler (res. 267). Kollar gene başın hizasına kaldırılır. Tekrar yumruk yapılarak bir kez daha aynı noktalara darbe indirilir. Önkollar baş hizasına çıkarılır, beden öne döner—yumruklar kasık önündeki aynı noktalara darbe vururlar.

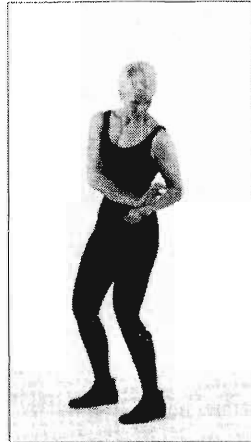
Aynı hareketler dizisi gövdeyle sağa doğru keskin bir dönüş yapılıp tekrar edilir.

30. Enerjiyi Bileklerle Başın Üzerinde, ve Sol ve Sağda Ezme

İki el başın üzerine kaldırılır; bilekler birbirine değer durumda, avuç içleriyse bir topu tutar gibi kıvrıktır (res. 268). Sonra gövde sola dönerken, her iki kol bedenin sol yanına sert bir biçimde indirilir, bu arada bileklerin duruşu bozulmaz; yalnız ellerin yeni konumuna uyabilmek için birbirleri üzerinde dönüş yaparlar. Sol elin ayası yukarıya, sağ elin ayası ise aşağıya dönüktür (res. 269). İki kol da tekrar başın üzerindeki noktaya kaldırılır, gene bileklerin duruşu bozulmaz—bunun yerine, ilk konumlarına getirilmek üzere birbirleri üzerinde döndürülür.

Aynı hareketler dizisi, eller sert bir biçimde belin bu kez sağ yanına indirilerek yapılır. Hareket, eller başın üzerindeki başlangıç konumlarına getirildiğinde sona erer.


Resim 268

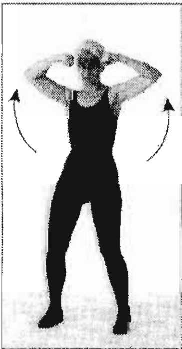

Resim 269

Üçüncü Grup:

Sol Beden ve Sağ Bedenin Enerjisini Solukla Devindirme

Üçüncü grup, iki bedeni birbirinden daha çok ayırmak ya da birleştirmek için itici güç olarak soluk alıp vermeyi kullanan dokuz sihirli geçiş içermektedir. Daha önce de belirtildiği gibi, don Juan'ın silsilesine ait büyücülerin görüşüne göre, bir bedenden bir parça enerji alıp öteki bedenin canlılık merkezlerinden birine aktarmak, o merkezde çok aranılan anlık bir tahrik oluşturur. Don Juan, eski çağ Meksika'sı büyücülerinin bu karışmanın son derece yararlı olduğuna inandıklarını anlatmıştı; çünkü o merkezlere sabit ve kalıplaşmış olan girişler bu yöntemle kırılmış oluyordu. O büyücüler, nefes alıp vermenin, sol bedenle sağ bedenin ayrılmasında bir anahtar unsur olduğunu düşünüyorlardı.

31. Akciğerlerin Üst Çeperleri İçin Soluk
Kollar, eller yumruk biçiminde sıkılı olarak, derin bir soluk alma eşliğinde alın hizasına kaldırılır; yumrukların avuç içleri aşağı dönüktür. Soluk alma sona ererken, yumruklar alnın tam önünde ve birbirinden dokuz-on santimetre uzaklıktadır (res.


Resim 270


Resim 271


Resim 272


Resim 273

270). Soluk verilirken kollar güçlü bir şekilde yanlara, omuz hizasında iki noktaya doğru ayrılır (res. 271). Eller gevşer ve açılır. Bilekler başın üzerinde çaprazlanır; derin bir soluk alınırken kollar önden başın üzerine, oradan da yanlara doğru, boyları elverdiğince iki büyük daire çizer. Eller belin iki yanında, avuç içleri yukarıya dönük olarak durduğunda soluk alma sona erer (res. 272). Sonra yavaş bir soluk verilir; bu arada eller göğüs kafesinin yanlarından yukarıya doğru, koltuk altı hizasına dek çıkarılır. Omuzlar, sanki ellerin gücü onları yukarıya doğru itiyormuşçasına kaldırılırken soluk verme sona erer (res. 273).

Bu soluk gerçek bir ödüldür; çünkü normal koşullarda çok ender olarak gerçekleşen bir şeyi, akciğerlerin üst kısmının harekete geçirilmesini sağlar.

32. Soluğu Sunma

Derin bir soluk alınırken sol kol bir halka çizer. Önden başın üzerine, oradan arkaya gider, ve tekrar öne gelir; gövde de kolun tam bir daire çizmesine olanak vermek için onunla birlikte sola döner. Halka tamamlandığında soluk alma sona erer. Elin ayası çene hizasında, ve yukarıya dönüktür; bilek de doksan derecelik bir açıyla bükülmüştür. Uygulayıcının duruşu, avucunda bir şey tutarak bunu sunan birinin duruş biçimidir. Gövde öne doğru eğiktir (res. 274). Sonra elin ayası aşağıya dön-



Resim 274



Resim 275

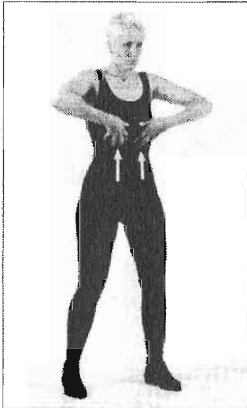
dürülür; kol yavaş ve güçlü bir şekilde aşağıya doğru inerken soluk verme başlar (res. 275), el sol uyluğun yanında durur; elin ayası hâlâ aşağıya dönüktür—elin arkası önkola göre doksan derecelik açısını korumaktadır.

Aynı hareketler dizisi sağ kolla da tekrarlanır.

33. Enerjiyi Solukla Başın Üzerinden Canlılık Merkezlerine Taşıma

Her iki kolun bilekleri hafifçe bükülür—ellerin avuçları yarı yarıya çukurlaştırılır. Eller bu konumdayken, parmak uçları bedeni önden yukarıya doğru, ve başın üzerine kadar hafifçe sürtünerek sıvazlar; bu arada derin bir soluk alınır (res. 276). Kollar başın üzerine tam olarak uzandıkları anda, eller düzeltilerek bilekler doksan derecelik açı yapacak şekilde bükülür. Soluk alma orada sona erer. Eller aşağıya indirilirken nefes tutulur; her iki elin işaretparmakları kaldırılır, öbür parmaklar ikinci boğumdan bükülmüş biçimde avuç içine doğru tutulup başparmak kenetlenir. Her iki kol göğüs hizasına geri çekilir; ellerin arkaları koltuk altlarına doğrudur.

Derin bir soluk verme başlarken kollar ağır ağır tam ileriye doğru uzatılır—dirsekler yavaşça gerginleştirilir. Sonra derin bir soluk alınırken eller koltuk altlarına doğru eski konumlarına geri getirilir; işaretparmakları hâlâ kalkık, bilekler geri-



Resim 276



Resim 277

ye bükülü, avuç içleri ileriye dönüktür. Yavaş bir nefes verme başlarken, eller işaretparmaklarının duruşunu bozmadan bir halka çizerek önce başın üzerine uzanır, sonra aşağıya doğru yoluna devam eder—böylece tam bir daireyi tamamlamış olur. Göğüs kafesinin yanlarında dururlar (res. 277). Eller aşağıya, kalçaların yanlarına doğru itilirken nefes verme sona erer.

34. Enerjiyi Solukla Parçalama

Derin bir soluk alınırken, sol el geniş bir yan halka çizerek önden başın üzerine, ordan da geriye doğru gider. Gövde kolun tam dönüşünü kolaylaştırmak için sola doğru döner. Kol tam bir dönüş yapıp başın üzerinde, yan tarafta bir noktada durduğunda soluk alma sona erer. Elin ayası ileriye doğru dönük, bilek hafifçe geriye bükülüdür (res. 278). Yavaş bir nefes verme başlarken, kol bu kez önden aşağıya, ve ordan arkaya, sonra başın üzerine, ve tekrar öne dönerek aksi yöne doğru geniş bir yan halka çizer. Daire tamamlandığında, nefes verme sürerken, kol sağ omzun hemen önündeki bir noktaya getirilir (res. 279). Sonra kol yana doğru fırlayıp, yumruk yapılmış eliyle bir darbe indirir; bunu elinin tersiyle, baş hizasında, ve sol omuzdan bir kol boyu uzaklıkta bir noktaya yapar (res. 280). Soluk verme orada sona erer.

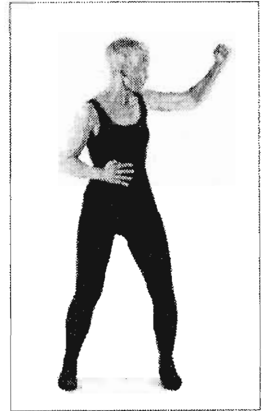
Aynı hareketler sırayla sağ kolla da tekrarlanır.



Resim 278



Resim 279



Resim 280


Resim 281

35. Maymun Soluğu

Dizler hafifçe kırılır. Kollar yavaşça başın üzerine kaldırılırken, akciğerlerin üst kısmı havayla doldurulur. Sonra dizler gerginleştirilerek beden yukarıya doğru iyice uzanır. Bu soluk, topuklar yere basarken, ya da parmak uçlarının üzerinde durulurken alınabilir.

Soluk tutulurken kollar aşağıya iner; beden diyaframı kasarak hafifçe öne doğru eğilir—dizler tekrar kırılır. Eller bel hizasına ulaştığında nefes verme başlar. Aynı anda, işaretparmakları uzatılmış—yere doğru bakmaktadır; öbür parmaklar ellerin avuçları üzerinde kasılmıştır. Soluk verilirken eller aşağıya doğru inmeye devam eder (res. 281). Soluk verilirken dışarıya verilen hava ile aşağıya itilmemesi için, diyafram gergin tutulur.

36. Yükseklik Soluğu

Bacaklar olabildiğince düz tutulur. Kollar dirseklerden bükülmüş olarak, omuzlar önden arkaya doğru yavaşça dönerken nefes alma başlar. Dönüş ve nefes alma sona erdiğinde, kollar ilk konumlarında tutulmaktadır (res. 282). Eller omuz hizasına kaldırılıp, el ayaları yere doğru dönük olmak üzere kollar ola-


Resim 282


Resim 283

bildiğince ileriye uzatılırken soluk verme başlar.

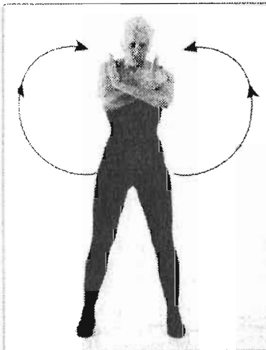
Sonra ellerin ayaları yukarıya döndürülürken soluk alınır. Dirsekler bükülü, olabildiğince geriye çekilidir; omuzlar kalkıktır. Omuzların yukarıya doğru azami şekilde gerilmesiyle soluk alma sona erer (res. 283).

Soluk verme başlar, bu arada ayaları yere dönük biçimde olmak üzere eller ve omuzlar aşağı doğru itilir, eller bileklerden olabildiğince geriye bükülmüş, kollar bedenin yanlarında düz tutulmaktadır.

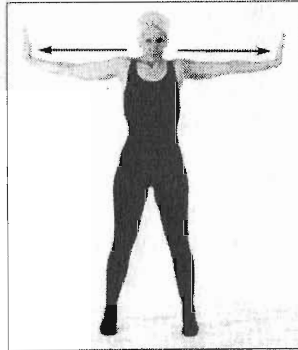
37. Yanal Soluk

Soluk alma başlarken, kollar uylukların yanındaki normal konumlarından kalkıp bir halka çizerek bedenin ortasına doğru gelir; kollar çaprazlanmış, avuç içleri dışarıya doğru, bilekler parmak uçları yukarı dönük olacak şekilde tümüyle bükülüdür (res. 284). İki kol yanlara doğru açılırken soluk alma devam eder. Kollar hareket ederken, el ayaları önce ileriye doğru döner; hareket sona erdiğinde ise birbirlerinin aksi yönüne bakmaktadırlar. Kollar olabildiğince açıldığında soluk alma sona erer. Beden mümkün olduğu kadar diktir (res. 285).

Soluk verilirken kollar dirseklerden bükülür; parmak uçları yukarıya doğru kaldırılıp, ellerin ayaları bedenin ortasına doğru getirilir, onu geçer, ve çaprazlanarak bedenin karşıt yanlarında dururlar. Sol önkol, sağ önkolun üzerindedir. Beden, bel bölgesinde kasılmış ve dizler kırılmıştır (res. 286).



Resim 284



Resim 285



Resim 286

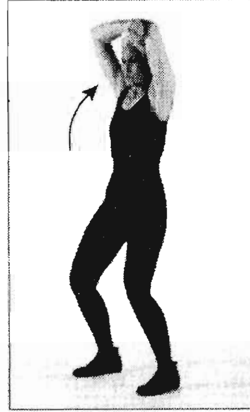
38. Kelebek Soluğu

Kollar dirseklerden bükülerek göğsün önünde tutulur. Sol önkol sağın üzerinde, ona değmeden durmaktadır—bilekler düzdür, eller yumruk yapılmıştır. Dizler kırılır—beden belirgin biçimde öne doğru eğilir (res. 287). Soluk alma başlarken kollar ayrılarak başın üzerine, sola ve sağa doğru kalkar. Soluk alma devam ederken, kollar uzatılıp aşağıya, yanlara doğru, ve omuzların çevresinde daire çizip sonra tekrar kıvrılarak göğsün üzerindeki başlangıç konumlarına getirilir. Konumları korunarak, kollar başın üzerine kaldırılır, bu arada soluk tutulur—beden bel bölgesinde dikleştirilir (res. 288). Sonra kollar aşağıya, göbek hizasına indirilirken, beden baştaki öne eğik ve dizleri kırık konumuna geri döndürülür.

Beden bu öne eğik konumunu kımıldamadan korurken, kolların soluk alma esnasında yaptığı hareketler bu kez soluk verme eşliğinde tekrarlanır. Soluk verilirken diyafram gergin tutulur.



Resim 287



Resim 288

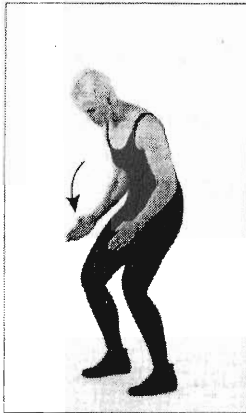
39. Dirseklerin Arasından Soluk Verme

Bu hareketin başlangıcında bacaklar gergin tutulur. Derin bir soluk alınırken, kollar başın üzerinde ve bedenin yanlarından dışa doğru daireler çizer. Kollar tam ileriyi işaret eder biçimde, ve dirseklerden bükülü olarak bel hizasında iken soluk alma

sona erer. El ayaları düz ve birbirine bakar durumda; parmaklar bitişiktir.

Eller kırk beş derecelik açıyla yere doğru bakar duruma getirilirken soluk verme başlar. Dizler kırılarak, beden öne doğru eğilir (res. 289). Kollar, dirsekler doksan derecelik açıyla bükülü olarak başın üzerine kaldırılırken soluk verme sürer. Beden dikleşir—hafifçe arkaya doğru eğilir. Bu eğilme sırtı kavislendirmek yerine dizler kırılarak yapılır. Karın kasları son kerte kasılıp, baş hafifçe geriye atılırken soluk verme sona erer (res. 290).

Bu soluğu uygulama, hava dirseklerin arasından dışarı veriliyormuş duyumu verir.


Resim 289


Resim 290

Dördüncü Grup:

Sol Beden ya da Sağ Bedeni Yeğleme

Bu grup, sol beden için sırayla uygulanacak beş sihirli geçiş ile

sağ beden için üç sihirli geçiş içermektedir. Don Juan Matus, sol bedenin seçiminin sessizlik; sağ bedenin seçiminin ise gevezelik, gürültü, ardışık düzen olduğunu söylerdi. Dediğine göre, bizi asker yürüyüşüne zorlayan sağ bedendir; çünkü geçit törenlerinden hoşlanır—koreografi, ardışıklık ve boyutlara göre sınıflandırmalar içeren düzenlemeler onu çok fazla keyiflendirir.

Don Juan sihirli geçişlerin her hareketinin, uygulayıcılar bir yandan sayarken birçok kez yinelenmesini salık verirdi; onun dediğine göre her hareketin kaç kez tekrarlanacağının önceden saptanması büyük önem taşıyordu; çünkü önceden kestirme, sağ bedenin asıl hüneriydi. Uygulayıcılar baştan bir sayı saptayıp onu tamamladıklarında, sağ bedenin keyfi anlatılır gibi değildi.

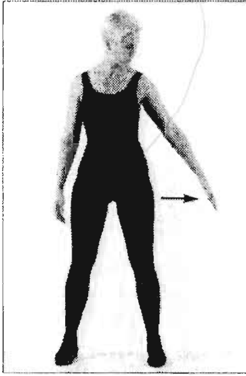
Bununla birlikte, Tensegrity uygulamasında hem sol beden, hem de sağ beden için sihirli geçişler tam bir sessizlik içinde yapılır. Eğer sol bedenin sessizliği sağ bedenin üzerine geçirilebilirse, *doyma* edimi, don Juan'ın tüm kuşaklardaki şamanların peşinde oldukları, en fazla gıpta edilen durum olduğunu söylediği içsel sessizliğe girebilmek için doğrudan bir yol oluşturabilir.

SOL BEDEN İÇİN BEŞ SİHİRLİ GEÇİŞ

Sol beden için verilen sihirli geçişlerin ayrı ayrı adları yoktur. Don Juan, eski çağ Meksika'sı şamanlarının onlara sadece *sol beden için sihirli geçişler* dediklerini söylerdi.

Birinci sihirli geçiş, dikkatle uygulanan on beş kısa hareketten oluşur. Sol beden için sihirli geçişler sıra ile yapıldığından, ardışık olarak numaralandırılmışlardı.

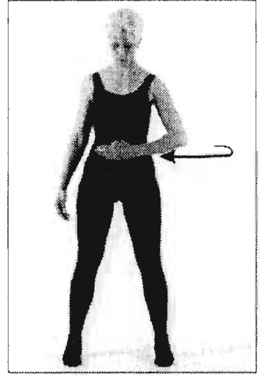
1. Sol kol uyluk yanındaki doğal konumundan yaklaşık otuz santimetre kadar yana doğru açılır (res. 291).
2. Avuç sertçe çevrilerek ileriye döndürülürken dirsek hafifçe bükülür (res. 292).
3. El göbek hizasına kaldırılarak sola doğru bir kesme ya-



Resim 291



Resim 292



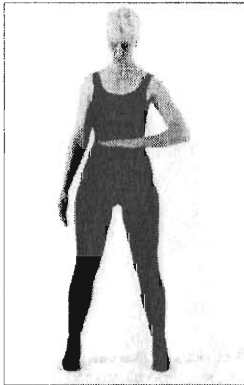
Resim 293

par (res. 293).

4. Elin ayası aşağıya doğru dönene kadar el sertçe çevrilir (res. 294).

5. El, ayası aşağıya doğru dönük olarak sağdan sola bir kesme yapar (res. 295).

6. Bilek sertçe sağa çevrilir; el bir şey avuçlanıyormuş gibi çukurlaştırılır, ve bileğin hareketi sonucu, bir sarsıntı ile yukarı çıkar (res. 296).



Resim 294



Resim 295



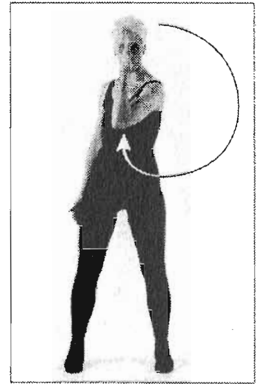
Resim 296

7. Kol, göz hizasında, ve ondan otuz santimetre uzaklıkta, iki bedeni ayıran çizginin önünde bir yay çizerek kaldırılır; el

ayası sola dönüktür (res. 297).


Resim 297


Resim 298


Resim 299

8. Bilek döner; el ileriye doğru bakar konuma gelir (res. 298).

9. Kol başın üzerine çıkar, yana doğru bir halka çizer—elin ayası sola dönük olarak gene gözlerin önündeki konuma geri döner (res. 299).

10. Bilek tekrar dönüp el ayasını ileriye doğru çevirir (res. 300).


Resim 300

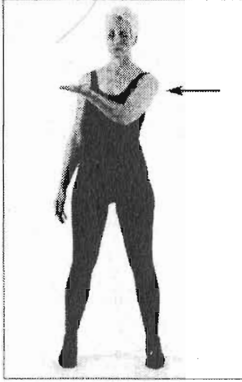

Resim 301


Resim 302

11. El hafif bir kavisle sola ve aşağıya doğru, omuz hiza-

sına devinir; ayası yere dönüktür (res. 301).

12. Bilek döndürülerek elin ayası yukarıya çevrilir (res. 302).



Resim 303



Resim 304



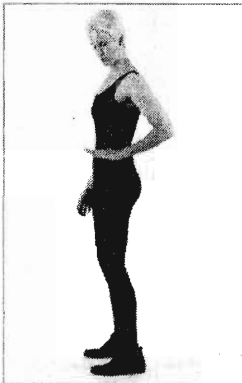
Resim 305

13. El sağ tarafa, sağ omzun önündeki bir noktaya doğru bir kesme yapar (res. 303).

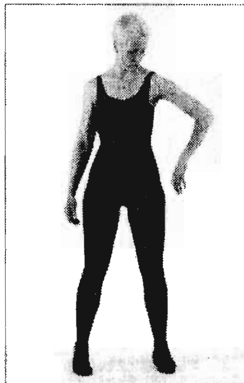
14. Bilek tekrar dönerek el ayasını aşağı çevirir (res. 304).

15. El aşağı, sol kalçanın yaklaşık 30 santimetre uzağında bir noktaya iner (res. 305).

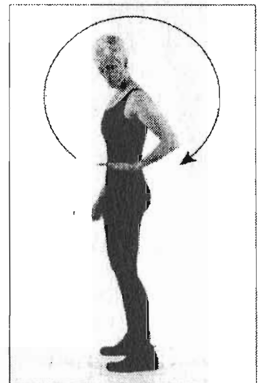
İkinci sihirli geçiş dokuz hareketten oluşur.



Resim 306



Resim 307



Resim 308

16. El geri çekilip, kalçanın üst kısmına değer (res. 306).

17. Dirsek yana doğru açılır—bilek aşağı doğru keskin bir hareketle elin ayasını sola çevirir. Elin ayası çukurlaştırılır; parmaklar birbirinden hafifçe açık tutulur (res. 307).

18. Kol önden arkaya doğru; başın üzerinden geçerek tam bir daire çizer. El ayası yukarıya dönük olarak kalçanın üst kısmına geri döner (res. 308).

19. Dirsek tekrar yana doğru açılır; gene bileğin hızlı bir hareketiyle, el ayası tekrar sola döner (res. 309).

20. El yana açılıp bir şeyi avuçluyormuş gibi bir halka çizer. Hareket sona erdiğinde, el ayası yukarıya dönük olarak kalçanın üzerindeki noktaya geri döner (res. 310).

21. Bükülmüş dirsek sertçe sola döner, aynı anda bileğin hızlı bir dönüşü ile eli geri çevirir; parmaklar hafifçe kıvrılmış olarak arkaya doğru çevrilidir; avuç içi boş ve yukarı bakmaktadır (res. 311).

22. Sonra dirsek tümüyle arkaya uzatılır; çukurlaştırılmış elin avucu hâlâ yukarıya bakar konumdadır (res. 312).


Resim 309


Resim 310

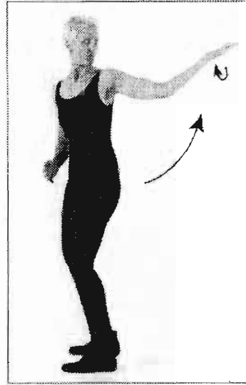

Resim 311

23. Kol hâlâ tümüyle uzanmış durumdayken, bilek yavaşça dönerek el ayası tekrar yukarıya bakana dek tam bir tur yapar (res.313).

24. Bu hareket, giysinin yeninden kolu çıkarmayı andırır. Dirsek tarafından yol gösterilerek, kol arkadan öne doğru bir

halka yapar, ve el, ayası yukarı dönük olarak göğüs kafesinin kenarı ile bir hizada, bükülü dirsek de kaburga kemiklerinin kenarına değer konumda iken hareket sona erer (res. 314).


Resim 312


Resim 313


Resim 314

Üçüncü sihirli geçiş on iki hareketten oluşmuştur.

25. El, ayası yukarıya dönük olarak, sanki parmak uçları ile bir şeyi kesiyormuş gibi sağa doğru bir yay çizer—göğüs kafesinin sağ kenarını otuz santimetre geçince durur (res. 315).

26. El ayası çevrilerek yere bakar konuma getirilir (res. 316).


Resim 315


Resim 316

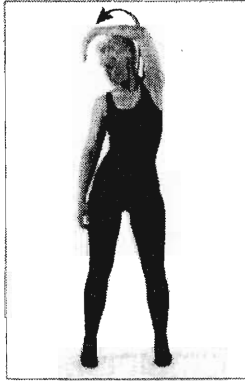

Resim 317

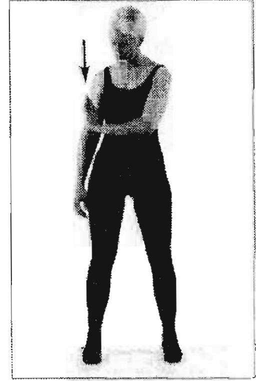
27. Kol bir yay çizerek önce sola, sonra da gidebildiği yere dek arkaya doğru döner (res. 317).

28. Elin avucu boş, kol iyice uzatılmış, bileğin dönüşü ile el bir kepçe biçimine getirilmiştir (res. 318).

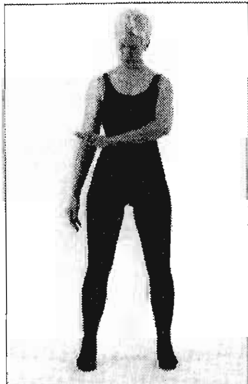
29. El, başın üzerine doğru, arkadan öne uzanan, ve başla aynı düzeyde, sağ omzun üzerinde biten çaprazlama bir yol çizer (res. 319).

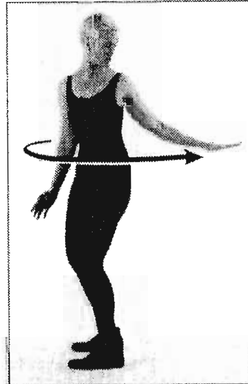

Resim 318

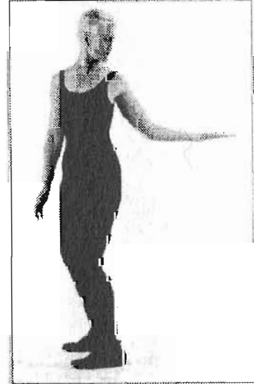

Resim 319


Resim 320

30. El düzeltilir—bilek kasılarak, eli önkolla doksan derecelik bir açıya getirir. El bu durumda başın üzerinden aşağıya, belin sağ yanına iner (res. 320).


Resim 321


Resim 322


Resim 323

31. El ayası çevik bir hareketle aşağıya döndürülür (res. 321).

32. El bir yarım-daire çizerek iyice sola, oradan da arkaya doğru gider (res. 322).

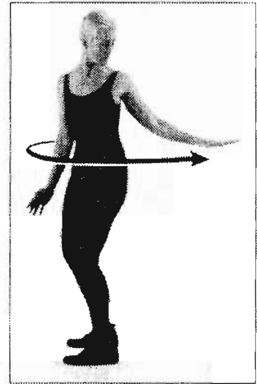
33. El ayası yukarıya doğru döner (res. 323).

34. Kol öne doğru dönerek, sağda, göğüs kafesinden otuz santimetre uzaklıktaki aynı konuma gelir (res. 324).

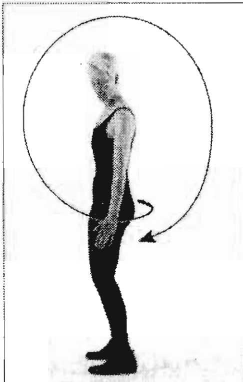
35. El döndürülerek elin ayası tekrar yere doğru çevrilir (res. 325).

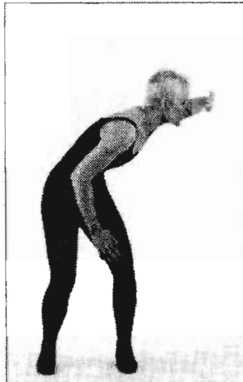

Resim 324

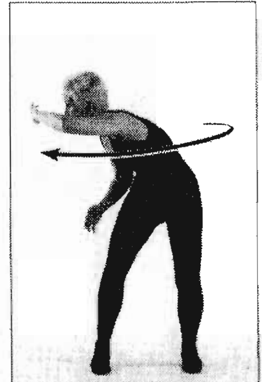

Resim 325


Resim 326

36. Kol sola doğru devinerek, arkada, sol yandaki aynı


Resim 327


Resim 328


Resim 329

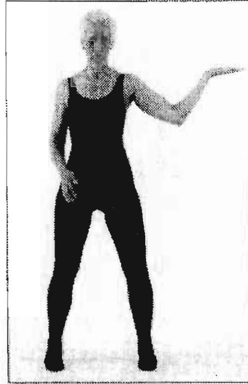
noktaya geri döner (res. 326).

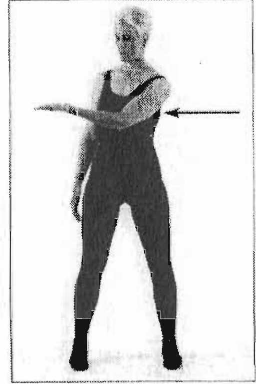
Dördüncü sihirli geçiş on beş hareket içerir.

37. Kol öne, başın üzerine ve arkaya doğru büyük bir halka çizerek bunu sol uyluğun yaklaşık otuz santimetre uzağında bir noktada bitirir (res. 327).

38. Baş sola çevrilir. Dirsek iyice bükülür; el ayası dışarıya dönük olarak, önkol, sanki gözleri kamaştıran bir pırıltıdan korumak ister gibi göz hizasına kaldırılır. Beden öne doğru eğilir (res. 328).


Resim 330


Resim 331


Resim 332

39. Baş ve gövde ağır ağır iyice sağa doğru çevrilir; sanki gözlerin önünde bir siperle uzaklara bakılıyormuş gibidir (res. 329).

40. Baş ve gövde, bu kez sola doğru tekrar döner (res. 330).

41. Baş ve gövde tam öne doğru dönerken el ayası hızla yukarıya çevrilir (res. 331).

42. Sonra el bedenin önünde soldan sağa doğru bir kesme yapar (res. 332).

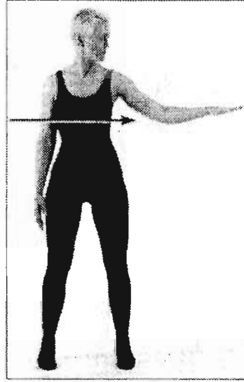
43. El ayası aşağıya çevrilir (res. 333).

44. Kol sol tarafa doğru döner (res. 334).

45. Bilek tekrar çevrilip el ayası yukarıya döndürülür (res. 335).



Resim 333



Resim 334



Resim 335

46. Kol bedenin önünde, bu kez sağa doğru yeni bir yay çizer (res. 336).

47. Elin duruşu gene değişir—ayası aşağıya döner (res. 337).

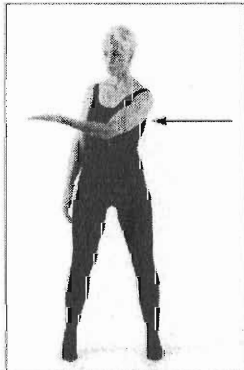
48. Kol tekrar sol tarafa doğru döner (res. 338).

49. El ayası yukarıya doğru döndürülür (res. 339).

50. Kol, bedenin önünde, sağa doğru bir çizgi çizer (res. 340).

51. El ayası aşağıya doğru çevrilir (res. 341).

Beşinci sihirli geçiş yirmi beş hareketten oluşmaktadır.



Resim 336



Resim 337



Resim 338


Resim 339


Resim 340

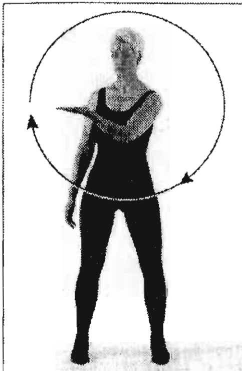

Resim 341

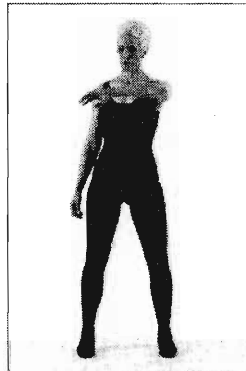
52. El bedenin önünde büyük bir daire çizer; elin ayası daireyi çizerken ileriye bakmaktadır. Hareket sağ omzun önünde bir noktada sona erer; el ayası yukarıya bakar konuma gelmiştir (res. 342).

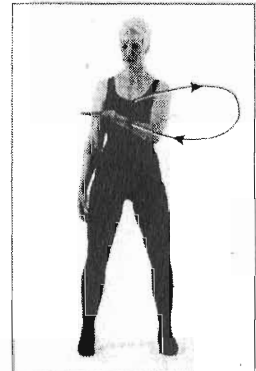
53. Dirsek yukarıya çıkarken, bilek ve el aşağıya bakacak konuma döner. Elin ayası hafifçe çukurlaştırılır (res. 343).

54. El sanki bir madde kütlesini avuçluyormuş gibi yaparak, sağdan sola doğru oval bir çizgi çizer. Başladığı konuma geldiğinde, elin ayası yukarıya doğru bakmaktadır (res. 344).

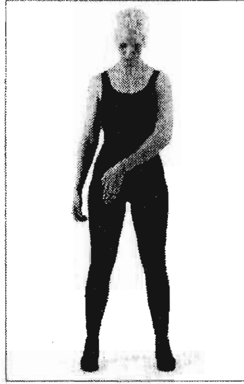
55. El kasık hizasına düşer; parmak uçları yere doğru dönmüştür (res. 345).

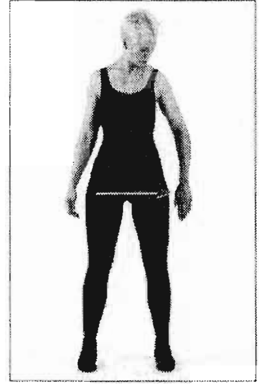

Resim 342


Resim 343


Resim 344


Resim 345


Resim 346


Resim 347

56. Elin ayası dönerek bedene bakar duruma gelir (res. 346).

57. Sonra elin ayası hareket ederek, parmak uçları yere dönük olarak bedenin dış çizgilerini izler; sol uyluğun on-on beş santimetre açığında bir yere kadar gider (res. 347).

58. Bileğin hızlı bir dönüşü, el ayasını uyluğa çevirir (res. 348).

59. Baş sola dönerken, el, sanki parmaklarla düz bir yüzeyi ovalıyormuş gibi yapılarak yüz hizasına kaldırılır (res. 349).

60. El, oradan kasığın biraz solunda bir noktaya doğru, bir açı yaparak iner. Baş elin hareketini izler (res. 350).

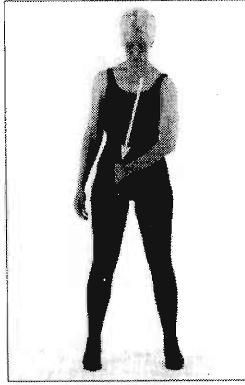
61. El, gene bir açıyla, göz hizasına kaldırılır. Tam gözle-

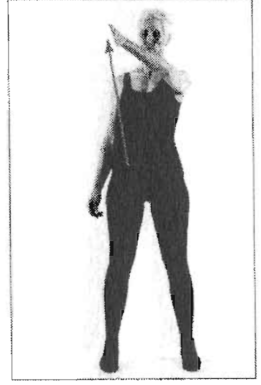

Resim 348


Resim 349


Resim 350

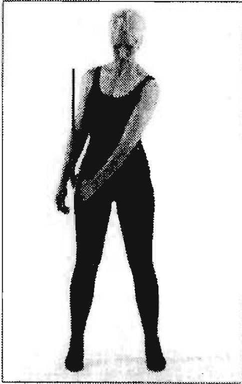

Resim 351


Resim 352


Resim 353

rin önünde, onlardan yarım metre uzaklıkta; sol ve sağ bedenleri ayıran çizginin tam üzerinde bir noktaya ulaşır (res. 351).

62. El gene bir açıyla aşağıya; önde ve kasık bölgesinin bi-


Resim 354


Resim 355

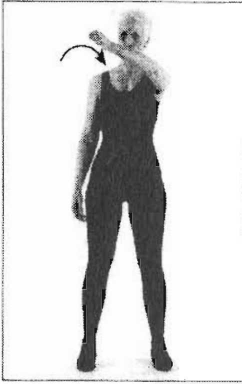

Resim 356

raz sağında bir noktaya iner (res. 352).

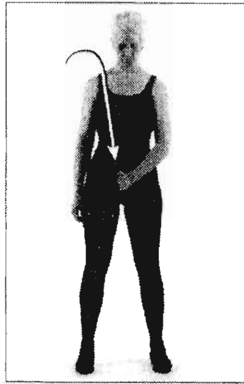
63. El tekrar kaldırılıp, eğimli bir çizgi daha çizerek omuz hizasında, gözlerin önünde bir noktaya getirilir; baş, sağa doğru yapılan hareketi izler (res. 353).

64. Düz bir çizgiyle aşağıya inen el, sağ uyluktan otuz santimetre uzaklıkta bir noktada durur (res. 354).

Son yedi harekette üç doruk çizilmiştir; ilki solda, ikincisi



Resim 357



Resim 358



Resim 359

tam ortadaki ayrım çizgisinde, üçüncüsü de sağdadır.

65. El konum değiştirerek, ayası sola döner (res. 355).

66. El kaldırılıp, daha önce çizilmiş olan sağ ve merkez dorukların tam arasına uyan kavisli bir çizgi çizer (res. 356).



Resim 360



Resim 361



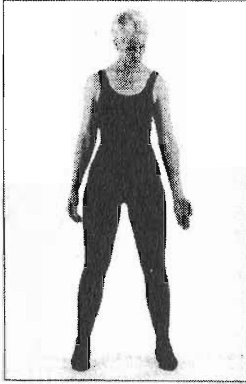
Resim 362

67. Orada elin ayası sağa döndürülür (res. 357).

68. El aşağıya, kasık hizasına iner—sol ve sağ bedeni ayıran çizgide durur (res. 358).

69. Elin ayası orada gene yön değiştirerek sola döner (res. 359).

70. El, göz hizasında, orta ve sol dorukların arasında bir noktaya kaldırılır (res. 360).


Resim 363


Resim 364

71. El ayası sağa doğru döndürülür (361).

72. El, başladığı yere, uyluk önündeki noktaya dek iner (res. 362).

Bu ikinci aşamanın sekiz hareketindeki doruklar, önceki keskin açılı dorukların aksine, hafifçe yuvarlaktır.

73. El, bir kez daha döndürülerek, ayası ileriye çevrilir (res. 363).

74. Kol, başın üzerine çıkarak, sanki görünmeyen bir maddeyi yüzün sağ yanına ve bedene döküyormuş gibi yapar (res. 364).

75. El aniden indirilir (res. 365). Dirsek geriye doğru bir


Resim 365


Resim 366


Resim 367

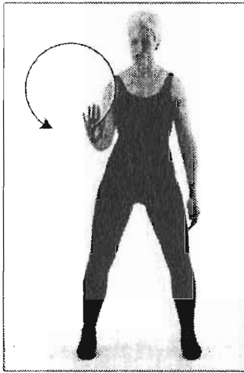
yarım tur yapar (res. 366).

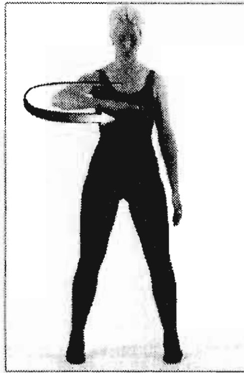
76. El, sanki kınına giren bir bıçak gibi, pankreas ve dalak civarındaki canlılık merkezinin üzerinden kayar (res. 367).

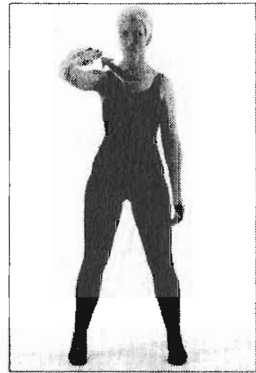
SAĞ BEDEN İÇİN ÜÇ SİHİRLİ GEÇİŞ

Sağ beden için ilk sihirli geçiş beş hareketten oluşur.

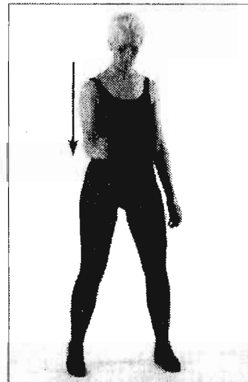
1. Sağ el, önkola doksan derecelik açıda, ve ayası öne dönük olarak, soldan sağa doğru, sağ kulağın hizasına kadar tam bir daire çizerek başladığı konuma, belin yaklaşık otuz santi-


Resim 368


Resim 369


Resim 370


Resim 371


Resim 372

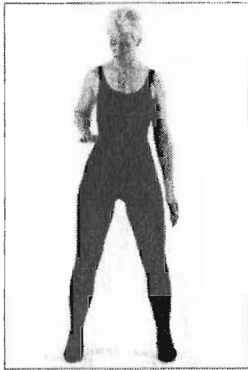
metre önündeki noktaya gelip durur (res. 368).

2. Oradan, kol, dirseği iyice bükerek göğüs hizasında keskin bir yay çizer. El ayası yere dönük, parmaklar düz ve bitişik, başparmak kenetlenmiştir. İşaretparmağı ile başparmak göğse nerdeyse değer durumdadır (res. 369).

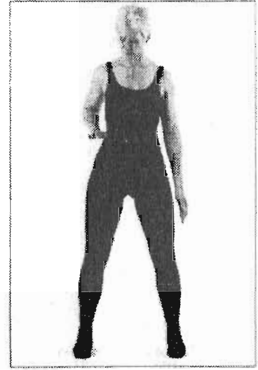
3. Önkol, göğüsten çevik bir hareketle uzaklaşarak, dirseğin kırk beş derecelik bir açıyla bükülmesini sağlar (res. 370).

4. El, bilek üzerinde bir tur yapar, parmak uçları bir an için yere bakar ve sonra dönüp, sanki bir bıçakmış gibi başın üzerine fırlar (res. 371).

5. El aşağıya iner. Dış kenarını bir kesme aygıtıymış gibi

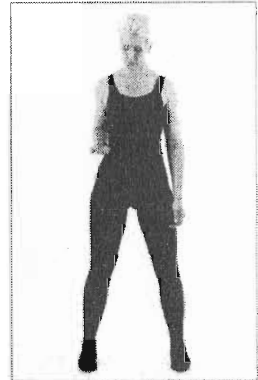

Resim 373


Resim 374


Resim 375


Resim 376


Resim 377


Resim 378

kullanarak, göbek hizasına bir kesme yapar (res. 372).

İkinci sihirli geçiş, şu izleyen on iki hareketi içermektedir.

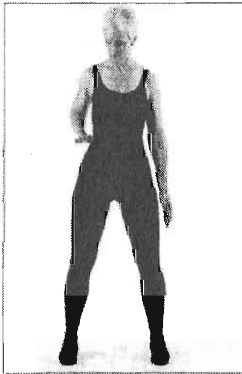
6. El, belin yan tarafından bedenin önündeki bir noktaya fırlar. Kol tümüyle uzandığı anda parmaklar birbirinden ayrılır (res. 373, 374).

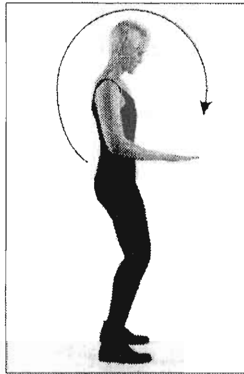
7. Kol, bel hizasına geri çekilir. Dirsek iyice bükülmüş, ve geriye çıkıntı yapar konumdadır (res. 375).

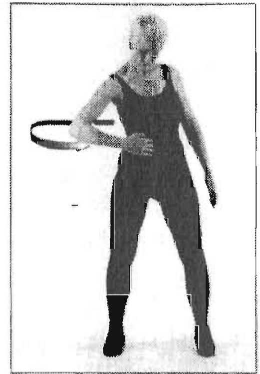
8. El döndürülerek ayası yukarı çevrilir (res. 376).

9. Kol ileriye uzatılır; avuç açık ve yukarı bakmaktadır (res. 377).

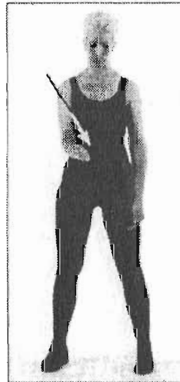
10. Elin ayası hâlâ yukarıya dönük olarak, kol tekrar bel


Resim 379


Resim 380


Resim 381


Resim 382


Resim 383


Resim 384


Resim 385

hizasına geri döner (res. 378).

11. Elin ayası aşağıya döndürülür (res. 379).

12. Kol arkaya, başın üzerine, oradan da öne gelerek tam bir yan daire yapar; hareket göbeğin önünde, el ayasını sanki sert bir şeye vuruyormuş gibi aşağı doğru şamarlayarak bitirilir (res. 380).

13. Elin ayası, sanki sağ bedenin üzerine bir şey toplanıyormuş gibi bir hareket yapılarak bedene doğru döndürülür (res. 381).

14. El sanki bir bıçakmış gibi, kol başın üzerine kaldırılır (res. 382).

15. El, bedenin önündeki orta noktanın yarım metre açığında bir yere doğru çaprazlama bir kesme yapar. El ayası sola dönüktür (res. 383).

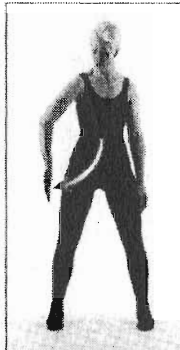
16. Ayası düz tutulan el, düz bir çizgi üzerinde yüz hizasına kaldırılır (res. 384).

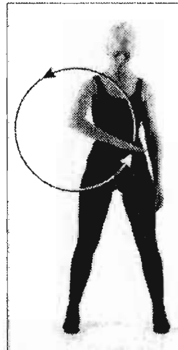
17. Avucu hafifçe aşağıya doğru meyilli tutulan el, sağ bedenin yanında öne doğru, ve ondan yarım metre uzaklıkta bir noktaya bir çapraz kesme yapar (res. 385).

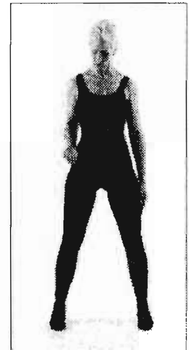
Sağ beden için üçüncü sihirli geçiş on iki hareketten oluşmaktadır.

18. Sağ kol, dirseği sağa doğru sertçe bükülüp, el ayası bedene doğru tutularak, sağ taraftan karın boşluğu önündeki bir


Resim 386


Resim 387


Resim 388a


Resim 388b

noktaya doğru bir yay şeklinde ilerler (res. 386).

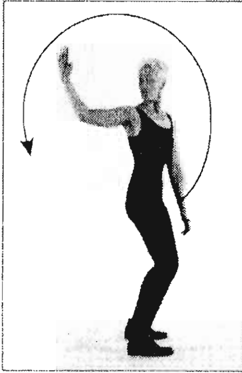
19. Önkol, dirsek üzerinde dönerek aşağıya doğru bir çeyrek daire çizer; el ayası sağ tarafa dönmüştür (res. 387).

20. Kol dışa doğru küçük bir daire çizer; önce soldan sağa doğru yukarıya çıkar, sonra aşağıya dönüp, elin ayası bel üzerinde, ve yukarı bakar konumdayken daireyi tamamlar (res. 388a, 388b).

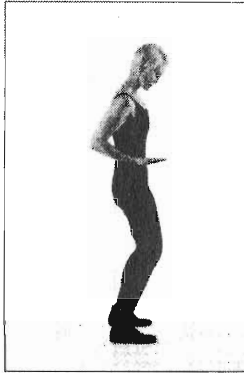
21. Önden arkaya doğru yeni bir daire yapılır. Elin ayası yukarı dönük olarak, başladığı yerde bitirir (res. 389).

22. El ayası aşağıya doğru çevrilir (res. 390).

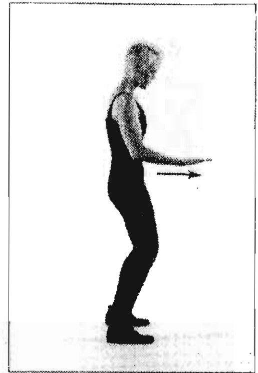
23. Sonra el ağır ağır öne doğru ilerler (res. 391).



Resim 389



Resim 390



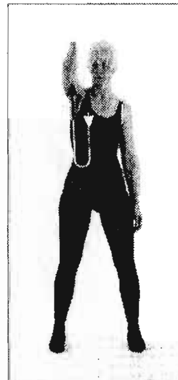
Resim 391



Resim 392



Resim 393



Resim 394



Resim 395

24. Bilek, elin ayası sola bakacak şekilde döndürülür. Avuç düz, parmaklar sıkıca bitişik, ve başparmak kenetlenmiş olarak, el bir bıçakmış gibi dosdoğru yukarıya kaldırılır (res. 392).

25. Sonra sola doğru küçük bir dışbükey yay çizer; böylece el ayası dönerek sağa doğru bakar, ve aşağıya, göbek hizasına doğru, daha önce çizmiş olduğu çizginin hemen sol yanına dümdüz iner (res. 393).

26. El hâlâ sağa dönük olarak yukarıya çıkar—önce çizdiği çizginin üzerinden geriye doğru geçer (res. 394).

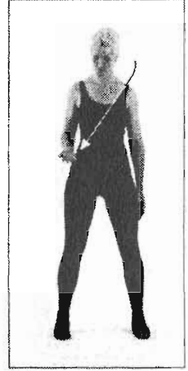
Son üç harekette, uzun bir oval şekil çizilmiştir.

27. Sonra el sanki bu uzun şeklin üçte birini kesip ayırıyormuş


Resim 396


Resim 397


Resim 398


Resim 399


Resim 400


Resim 401


Resim 402


Resim 403

gibi, aşağıya doğru bir kesme yapar (res. 395).

28. El ayası tekrar sağa doğru döner (res. 396).

29. Kestiği şeyi avuçlayıp bir top haline getirerek, sağ bedenin önüne serpiştirir (res. 397, 398).

30. El sağ kalçanın üst kenarına düşer (res. 399).

31. Kol önden (res. 400) arkaya, sağ omzun gerisinde duracak şekilde bir yarım-daire çizerken, el de tur yapar (res. 401).

32. El, kınına giren bir bıçak gibi, karaciğer ve safrakesesi civarındaki canlılık merkezi üzerinden kayar (res. 402, 403).

Beşinci Dizi
Erkeklik Dizisi

Erkeklik, özel bir grup sihirli geçişe, onları keşfeden ve uygulayan şamanlar tarafından verilmiş bir addı. Don Juan bunun olasılıkla, herhangi bir grup sihirli geçişe verilmiş en eski ad olduğunu düşünüyordu. Bu grup başlangıçta kuşaklar boyunca sadece erkek şaman uygulayıcılar tarafından kullanılmış, gereksinimden çok, törensel nedenlerle ve erkek üstünlüğüne ilişkin özgün güdüyü tatmin için yapılagelmişti. Ancak bu güdü, çoğaltılmış algının etkisi altında kısa zamanda yok olup gitti.

Bu sihirli geçişler grubunun yalnızca erkekler tarafından

uygulanmasına ilişkin iyice yerleşmiş gelenek, kuşaklar boyunca sahte bir resmiyetle sürüp gitti; bu arada kadın uygulayıcılar tarafından da el altından kullanılmaya devam edildi. Eski büyücülerin kadınları da buna dahil etme gerekçeleri, çevrelerindeki çekişme ve sosyal düzensizliklerden ötürü kadınların fazladan güç ve canlılık gereksinmeleri, ve büyücülerin bu güçle canlılığın sadece bu sihirli geçişleri uygulayan erkeklerde bulunduğuna inanmalarıydı. Bu yüzden, bir dayanışma simgesi olmak üzere, kadınların da hareketleri uygulamasına izin verildi. Don Juan'ın zamanında ise, erkekler ve kadınlar arasındaki ayrım çizgileri büsbütün silinmişti. Eski büyücülerin sahip olduğu gizem ve seçkinlik tümüyle dağılmıştı—kadınlara bu özel sihirli geçişleri kullanma izni verilmesi için bulunmuş eski gerekçeler bile artık gerekli değildi. Kadın uygulayıcılar bu sihirli geçişleri açıkça kullanıyorlardı.

Bu sihirli geçişler grubunun—var olan en eski adlandırılmış grubun—değeri, sürekliliğinden kaynaklanmaktadır. Bütün bu sihirli geçişler baştan beri bir cinse aitti; ve don Juan'ın silsilesindeki büyücüler için bu durumun özelliği, bir şaman uygulayıcılar topluluğunun tümünün, sayıları ne olursa olsun, topluca hareket etmelerine izin verilmiş olan tek an oluşundan geliyordu. Herhangi bir büyücü grubu için, katılımcıların sayısı çağlar boyunca asla on altıyı geçememişti. Bu yüzden o büyücülerin hiçbiri insan kitlesinin enerji bağlamındaki o muazzam katkısına tanık olamadı. Onlar için var olan, sadece birkaç üye tarafından özel olarak geliştirilmiş bir fikir birliğiydi—birkaç kişinin tercihi, ve daha fazla yalnızlık olasılığını getiren bir fikir birliği.

Tensegrity hareketlerinin seminerlerde ve çalışma atölyelerinde yüzlerce katılımcı tarafından aynı anda uygulanması olgusu, daha önce de belirtildiği gibi, insan kitlesinin enerjiye ilişkin etkilerini deneme olasılığı yaratmıştı. Enerji bağlamında bu tür bir etki, ikiye katlanmakta: Tensegrity uygulayıcıları yalnızca onları enerji açısından birleştiren bir eylemde bulunmakla kalmıyor; aynı zamanda eski çağ Meksika'sı şamanlarınca ancak arttırılmış farkındalık durumlarında resmedilen bir arayışın, enerjinin *yeniden konuşlandırılmasının* da içinde yer

almış bulunuyorlar. Tensegrity seminerlerinde bu sihirli geçişleri uygulamak, benzersiz bir deneyimdir. Gerek sihirli geçişlerin kendileri tarafından, gerekse insan kitlesince yönetilmek, uygulayıcıların don Juan'ın öğretilerinde hiç sözü edilmeyen enerji bağlamındaki sonuçlara varmalarını sağlıyor.

Bu hareketler grubuna *Erkeklik* adı verilmesinin nedeni saldırgan niteliğidir; bu sihirli geçişler çok çevik ve güçlü bir biçimde gerçekleştirildiğinden, özellikleri kolaylıkla erkeklikle özdeşleştirilir. Don Juan'ın dediğine göre, bunların uygulanması esenlik duyumunun gelişmesine yardımcı olmakla kalmıyor, aynı zamanda bir *özel duyusal nitelik* kazandırıyordu ki, bu nitelik yakından incelendiğinde didişme ve saldırganlık duyumuyla kolayca karıştırılabilirdi. Bununla birlikte, dikkatlice irdelendiğinde bunun apaçık bir hazır olma duygusu olduğu anlaşılır; bu duygu uygulayıcıları bilinmeyene doğru ilerleyebilecekleri bir düzeye yerleştirir.

Eski çağ Meksika'sı şamanlarının bu gruba *Erkeklik* adını vermelerinin bir başka nedeni de, onları uygulayan erkeklerin, ellerinden tutulmasına gerek kalmayan özel bir tip uygulayıcı haline gelmeleriydi. Yaptıkları her şeyden dolaylı yoldan yarar sağlayan erkekler olmuşlardı. İdeal olarak, bu sihirli geçişler grubunun ürettiği enerji canlılık merkezlerine ulaşır; sanki her merkez kendiğilinden bir çağrı yaparmış gibi, enerji önce kendisine en çok gereksinim duyulan merkeze gider.

Bu sihirli geçişler grubu, don Juan'ın öğrencileri için eğitimlerindeki en can alıcı nokta idi. Don Juan'ın kendisi onlar için bunu bir ortak payda olarak ortaya koymuş, bu anlamda onları bu grubu değiştirmeden uygulamaya sevk etmişti. Yapmak istediği, öğrencilerini bilinmeyene yolculuğun zahmetlerine direnmeleri için hazırlamaktı.

Tensegrity'nin öbür dizileri ile eşit düzeye getirmek için, burada *Erkeklik* adına *Dizi* sözcüğü eklenmiştir. Erkeklik Dizisi her biri on sihirli geçişten oluşan üç gruba ayrılmıştır. Birinci ve ikinci grubun amacı, *tendon enerjisinin* ayarlanmasıdır. Bu yirmi sihirli geçişin her biri kısa; ancak aşırı ölçüde yoğundur. Eski çağların şaman uygulamacıları gibi, Tensegrity katılımcıları da her uygulayışlarında bir *tendon enerjisi* sarsıntısı

koyvermeyi hedefleyerek, kısa hareketlerden azami etkiyi elde etmek konusunda ciddi biçimde yüreklendirilirler.

"Ama bu enerji sarsıntısını her koyverişimde, aslında kendi *tendon enerjimi* israf edip, içimi boşaltmış olmuyor muyum, sence de?" diye sordum ona bir keresinde.

"Kendi içinden enerjiyi boşaltamazsın," dedi. "Havaya bi sarsıntı bırakarak görünürde israf ettiğin enerji, aslında israf olmuyor; çünkü hiçbi zaman senin sınırlarının dışına çıkmıyor— artık o sınırlar nerdeyse. Yani senin aslında yaptığın, eski çağ Meksika'sı büyücülerinin bizim 'dış tabakamız'; 'kabuğumuz' olarak adlandırdıkları şeyin içine bi enerji sarsıntısı bırakmak. O büyücülerin dediğine göre, insanoğlu üzerinde kalın bi kabuğu olan *ışıltılı bi küredir*; sanki bi portakal gibi; bazılarının kabuğu ise daha da sert ve kalındır—yaşlı bi ağacın kabuğu gibi."

Don Juan, insanoğlunun bir portakal gibi olduğu benzetmesinin aslında yanlış yönlendirici olduğunu da dikkatle açıkladı; zira sahip olduğumuz dış tabaka ya da kabuk, sınırlarımızın içinde yer alır; yani kabuğu kendi içinde olan bir portakal gibi. Bu dış tabaka ya da kabuğun, tüm ömrümüz boyunca gündelik yaşamın yıpratışı yüzünden canlılık merkezlerimizden ıskartaya çıkarılan enerjinin kabuk bağlaması sonucunda oluştuğunu söylüyordu.

"Bu kabuğa vurulması yararlı mıdır, don Juan?" diye sordum.

"Son derece yararlıdır," diye yanıtladı. "Özellikle, uygulayıcılar olanca *niyetleriyle* o kabuğa ulaşırlarsa. Şayet bu kabuk bağlamış enerjiyi sihirli geçişlerin aracılığıyla kırıp parçalarlarsa, o parçalanmış enerji, enerjinin canlılık merkezlerince emilebilir."

Erkeklik Dizisinin üçüncü grubundaki sihirli geçişler daha yaygın ve geniş kapsamlıdır. Üçüncü grubun on sihirli geçişini gerçekleştirmek için uygulayıcıların gereksindiği, ellerin, bacakların, ve bedenin geri kalan kısmının dengesi ve sağlamlığıdır. Eski çağ Meksika'sı şamanları için bu üçüncü dizinin hedefi, dayanıklılığı ve dengeyi oluşturmaktır. O şamanlar, bu hareketleri uygularken bedeni dengeli bir şekilde yerinde tutma-

nın, uygulayıcılara kendi ayakları üzerinde durabilmeleri için güvenli bir temel sağladığına inanıyorlardı.

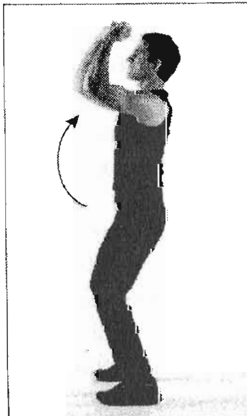
Çağdaş Tensegrity uygulayıcılarının kendi deneyimleri sonucu ulaştıkları gerçek, kolların ve sırtın tendonlarını aşırı yormaktan kaçınmak için Erkeklik Dizisinin yalnızca ılımlı biçimde uygulanması gereğidir.

Birinci Grup:

Ellerin Birlikte Hareket Ettirildiği, Ama Birbirlerinden Ayrı Tutulduğu Sihirli Geçişler

1. Yumruklar Omuzların Yukarısında

Eller iki yanda, yumruklar sıkılı, avuçlar yukarıya bakar biçimdedir. Sonra dirsekler, önkollar ile kolların üst kısmı doksan derecelik açı oluşturacak şekilde bükülerek, eller başın üzerine kaldırılır. Bu hareketin itme gücü, kol kasları ile, kasılan karın kasları arasında bölüşülür. Yumruklar kaldırılıp, bedenin ön kısmının kasları gerildiğinde, dizler kırılarak beden hafifçe ar-

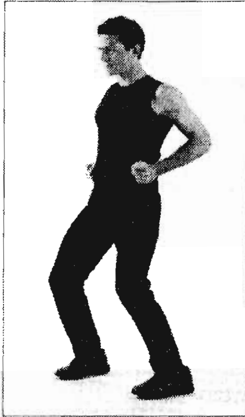

Resim 404

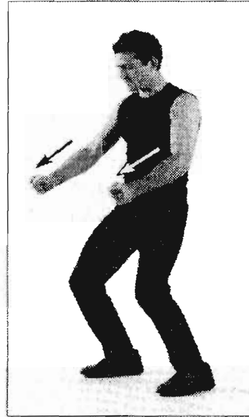

Resim 405

kaya doğru eğilir (res. 404). Dirsekler biraz düzeltilerek kollar, yumrukları sıkılı olarak uylukların yanlarına getirilir; kollar aşağı indirilirken beden öne eğilir, sırt kasları ile diyafram kasılır (res. 405).

2. Her İki Elde Bir Kesme Aygıtı Kullanma

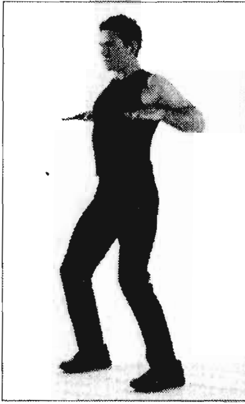
Eller yumruk yapılır, avuçlar karşı karşıya ve bel hizasındadır (res. 406). Buradan hareket edip kasık hizasında, yarım metre açıkta bir noktaya bir darbe indirirler; bu arada iki yumruk arasında bedenin eni ölçüsünde bir mesafeyi korurlar (res. 407). Yumruklar darbeyi indirdiği anda başladıkları yere, göğüs kafesinin yanlarına geri çekilir.


Resim 406


Resim 407

3. Avuç İçleriyle Yüksek Bir Masayı Cilalama

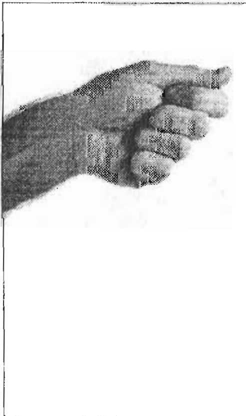
Kollar koltuk altı hizasına kaldırılır. Ellerin ayaları aşağıya dönüktür. Dirsekler iyice bükülü, arkaya doğru keskin biçimde çıkıntı yapar durumdadır (res. 408). İki kol çevik bir hareketle öne doğru olabildiğince uzatılarak, avuçlar sanki sert bir yüzeyi cilalıyormuş gibi hareket ettirilir. Eller, bedenin eni ölçüsünde birbirinden açık tutulur (res. 409). Oradan, harekete başladıkları konuma aynı derecede güçlü bir şekilde geri çekilirler (res. 408).

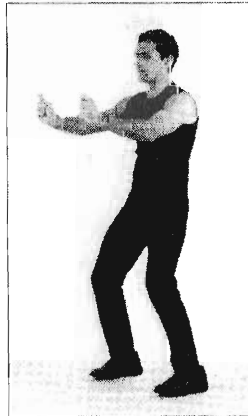

Resim 408


Resim 409

4. Enerjiye, Her İki Elle Hafifçe Vurma

İki kol öne, omuz hizasına kaldırılır. Eller köşeli biçimde yumruk yapılır; yani avuç içine yaslanmış parmaklar aşağı doğru iyice eğim yapar. Başparmaklar, işaretparmaklarının dış kenarları üzerinde tutulmaktadır (res. 410). Avuçlar birbirine dönüktür. Bileklerin keskin bir sarsılışıyla yumruklar hafifçe, ama büyük bir güçle aşağıya iner. Bileklerin düzeyi hiç değişmez; yani sadece eller bileklerden aşağıya dönmektedir. Bunun tersi


Resim 410

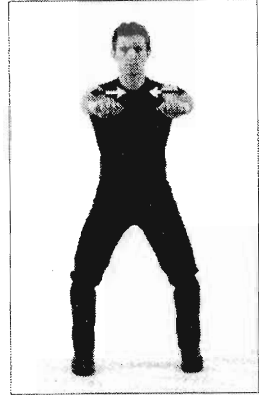

Resim 411

hareket de, bileklerin konumunu değiştirmeden yumrukları bir sarsıntı ile yukarı kaldırmadır (res. 411).

Bu sihirli geçiş, şamanlar için, kolların *tendon enerjisini* alıştırmada en iyi kaynaklardan biridir; çünkü bileklerin, ellerin arkasının, avuçların ve parmakların civarında çok sayıda enerji noktası bulunmaktadır.

5. Enerjiyi Sarsma

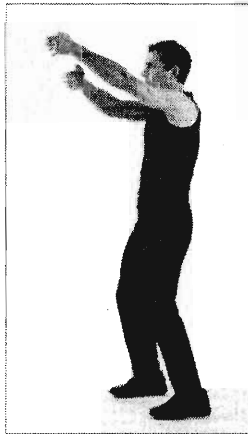
Bu sihirli geçiş bir öncekinin eşlikçisidir. Kolları önde, omuz hizasına kaldırmakla başlar. Bir önceki sihirli geçişte olduğu gibi, eller köşeli yumruk biçimindedir; yalnız bu kez avuçlar aşağıya doğru dönüktür. Yumruklar, bileklerin bir sarsılışıyla iç tarafa, bedene doğru hareket ettirilir. Bunu dengeleyen hareket, bileklerin başka bir sarsılışıyla yumrukların dışa doğru, başparmaklar önkolun geri kalan kısmıyla düz bir çizgi oluşturacak şekilde döndürülüşüdür (res. 412). Bu sihirli geçişi uygulamak için karın kaslarının yoğun şekilde kullanılması gerekir. Aslında bileklerin sarsılmalarını yöneten, o kasların hareketidir.



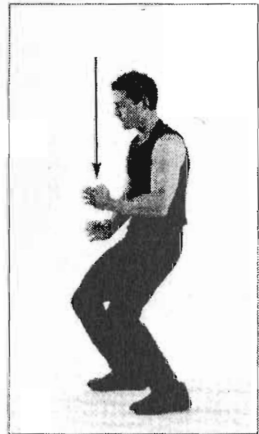
Resim 412

6. Bir Enerji İpini Çekme

Eller bedenin önünde, sol ve sağ bedeni ayıran çizgide, yukarıdan sallanan kalın bir ipi tutuyorlarmış gibidir; sol el sağın üzerindedir (res. 413). Sihirli geçiş, her iki bileğin sarsılarak, ellerin kısa ve güçlü bir hareketle aşağıya doğru silkin-



Resim 413



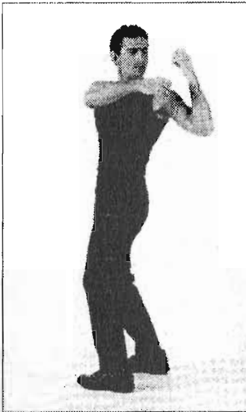
Resim 414

mesinden oluşur. Bu hareket yapılırken karın kasları kasılır, ve dizler kırılarak kollar hafifçe aşağı düşer (res. 414).

Bunu dengeleyen hareket, dizler ve gövde bir parça dikleşirken bileklerin silkinişiyle ellerin yukarı doğru sarsılmasıdır (res. 413).

7. Bir Enerji Sırığını Aşağıya İtme

Eller bedenin soluna doğru tutulur; sol el kulak hizasında, ve, omuzda tutulan sağ elin yaklaşık yirmi santimetre üzerindedir. Kalın bir sırığı tutar konumdadırlar. Sol elin ayası sağ, sağ elin ayası ise sola dönüktür. Sol el, üstte olmasından dolayı hareketi yönetir (res. 415). Böbreküstü bezleri bölgesindeki sırt kasları ile karın kasları kasılır; güçlü bir itme, kolları gerçekten bir sırığı tutuyorlarmış gibi aşağıya; sağ uyluk ve bele doğru yollar (res. 416). Eller orada konum değiştirir; sağ el sağ kulağın yanında bir yere geçerek, yönetimi alır; sol el ise aşağıya, omuz hizasına iner; sanki eller sırıkları değiştiriyormuş gibidir. Aynı hareketler tekrar edilir.

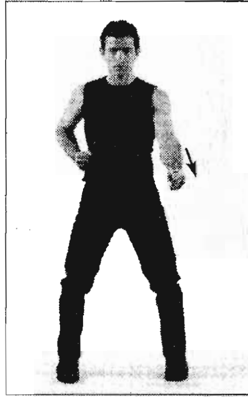

Resim 415


Resim 416

8. Enerjiyi Teker Teker Ellerle Kesme

Yumruklar göğüs kafesinin kenarına değene dek yanlardan kaldırılır; avuçlar birbirine dönüktür (res. 417). Sol kol çaprazla-

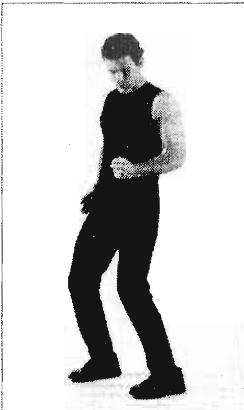

Resim 417

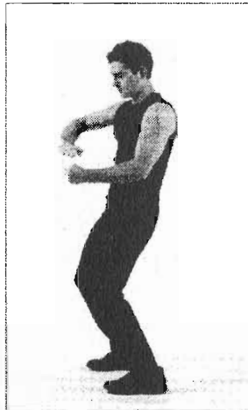

Resim 418

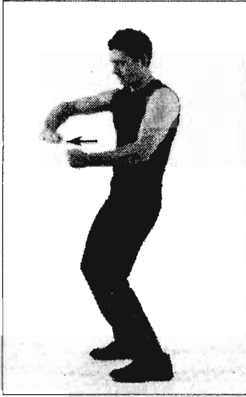
ma bir çizgi çizerek aşağıya, uyluktan yaklaşık altmış santimetre uzaklıkta bir noktaya kadar iner (res. 418); sonra geri çekilir (res. 417). Hemen ardından, sağ kol aynı hareketleri yapar.

9. Bir Enerji Düzlemi Kullanma

Sol el göbek hizasına kaldırılarak yumruk yapılır; dirsek doksan derecelik bir açıyla bükülü olarak göğüs kafesine yakın tutulmaktadır (res. 419). Sağ avuç sol yumruğun üzerine vuracakmış gibi devinir. Sağ el, sol ele iki-üç santimetre mesafede durur (res. 420). Sonra elin kenarıyla kesme yapar gibi, yum-


Resim 419


Resim 420



Resim 421



Resim 422

ruğun yaklaşık on santimetre önüne keskin bir hareket yapar (res. 421). Sol kol, dirseği arkaya doğru iyice çıkıntı yapacak biçimde gidebildiği kadar geriye götürülür; bu arada sağ kol da sol kolu izleyerek, ve mesafeyi koruyarak geri çekilir (res. 422). Sonra, eller arasındaki uzaklık aynen korunma koşuluyla, sol ve sağ kollar belin yarım metre uzağında bir noktaya fırlarlar.

Aynı hareketler sağ kolun yumruğu ile tekrar edilir.



Resim 423

10. Enerjiyi Bir Enerji Çivisi İle Darbeleme

Sol kol, dirseği doksan derecelik bir açıyla bükülmüş olarak omuzlar hizasına kaldırılır. El bir hançerin kabzasını tutar gibi, ve avuç içi dışarıya bakar durumda tutulmaktadır. Dirsek, sol omzun yüksekliğinde ve onun kırk beş derecelik açı ile gerisine düşen bir noktada, arkaya doğru yay çizerek bir darbe yapar (res. 423). Sonra kol aynı yay üzerinde dönüp başlangıç noktasına bir darbe indirir.

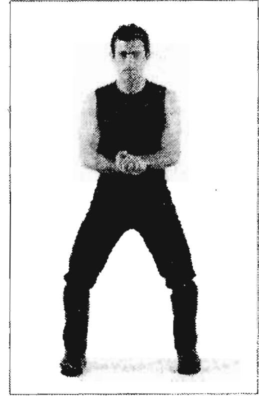
Aynı hareket öteki kolla tekrarlanır.

İkinci Grup:

Tendon Enerjisini Odaklama için Sihirli geçişler

11. Elleri Kavuşturma

Her iki önkol öne, göbek hizasına getirilir. Bükülü dirsekler göğüs kafesine değdi-değecek konumdadır. Eller kavuşturulur; sol el üsttedir. Her iki elin parmakları, öbür eli sıkıca kavrar (res. 424). Kolların ve sırtın tüm kasları kasılmıştır. Sonra gergin kaslar gevşetilerek eller konum değiştirir; sağ el solun üzerine çıkar; bunu avuç içinde, parmakların dibindeki sert kısmı dönme yüzeyi olarak kullanıp birbirlerinden ayrılmadan yaparlar; sonra kol ve sırt kasları yeniden kasılır.



Resim 424

Aynı hareketler, bu kez sol el üstte olmak üzere başlanarak tekrar edilir.

12. Sol ve Sağ Beden Kavuşturması

Önkollar gene bedenin önüne, göbek hizasına getirilir. Ancak bu kez, sağ önkol kalça ile düz bir çizgi üzerinde uzatılmıştır. Sağ önkol göğüs kafesine yakın konumda tutulurken, sol önkol, dirseği bedenden uzak olarak, sol eli sağ elin üzerine kavuşturur. Kolların, sırtın ve karın bölgesinin kasları gerilerek, her iki elin avuç ve parmaklarına büyük güç uygulanır. Gerginlik gevşetilir, eller birbirlerinin avuçları üzerinde döner; bu arada bedenin sağından soluna doğru geçerler. Orada, aynı kasları kullanarak, tekrar güçlü bir şekilde kavuşurlar; bu kez sağ el üsttedir (res. 425).



Resim 425

Bu konumdan başlanarak aynı hareketler yinelenir.


Resim 426

13. İki Bedenin Keskin Dönüşü

Eller bel hizasında ve sağa doğru kavuşturulur. Sol el sağ elin üstündedir. Bu sihirli geçişte, ellerin sıkılışı bundan önceki iki geçişte olduğu kadar kuvvetli değildir; çünkü bu kez istenen, o iki geçişteki keskin darbelerden çok, iki bedenin keskin bir dönüşüdür.

Kavuşturulmuş eller önden arkaya gidip başladığı yerde son bulan, sağa doğru küçük bir daire çizerler. Üstte oluşundan dolayı sağ el yöneten durumda olduğu için, çizilen daire, elleri önce dışarıya, sağa doğru, ve bir halka biçiminde bedenin sağ yanına doğru iten sol elin itici gücü izlenerek yapılır (res. 426).

Sonra kavuşturulmuş eller bedenin önünden sol tarafa doğru geçerler. Orada gene sol elin itici gücü izlenerek bir daire daha yapılır. Üstte olduğundan, sol el önce geriye, dışa, sola doğru, ve başladığı yere geri dönmek üzere ötekini çekerek yönlendirir (res. 427).

Aynı hareketler dizisi, sağ elin öncülüğünde, belin sol yanında başlanarak tekrarlanır. Bu kez daireyi çizmek için sağ elin itici gücü izlenir; önce sola, sonra arkaya gidilerek, başla-


Resim 427


Resim 428


Resim 429

nılan yere geri dönülür (res. 428). Kavuşturulmuş eller bedenin önünden belin sağ yanına geçer. Oradan, öncülük eden elin itici gücünü izleyerek arkaya doğru çekilir; sonra sağa, ve nihayet başladıkları yere geri gelerek bir daire çizmiş olurlar (res. 429). Daireler yapılırken gövdenin keskin biçimde yana doğru dönmesi önemlidir. Bacaklar aynı konumda tutulur; dönüşü dengelemek için dizler kırılmaz.

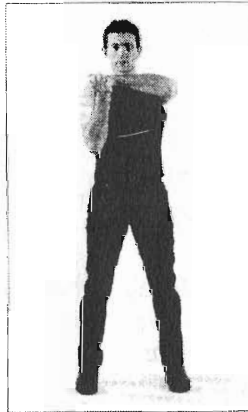
14. Kavuşturulmuş Enerjiyi Dirsek ve Önkol ile İtme

Eller sağ tarafta, omuz hizasında kavuşturulur. Sağ kolun üst kısmı göğse sıkıca bastırılmış, dirsek, önkol dik konumda duracak şekilde keskince bükülmüştür. Sağ elin ayası yukarıya bakacak şekilde, elin arkası da önkolla doksan derecelik bir açı oluşturacak biçimde tutulur (res. 430).

Sol kolun dirseği sol omzun önünde, doksan derecelik açı yapacak konumda uzatılmıştır. İki el güçlü bir şekilde kavuşturulur (res. 431). Sağ kol dirseğini epeyce düzelterek sol kolu öne doğru iter. Kavuşturulmuş eller öne doğru itilirken, aynı anda sol omuz ve kürek kemiği de sol dirsekle doksan derecelik açı oluşturacak biçimde öne itilirler (res. 432). Sağ kol, sol eli ilk konumuna geri çeker.

Eller avuçlar üzerinde döndürülerek sola aktarılır—aynı hareketler orada tekrarlanır.

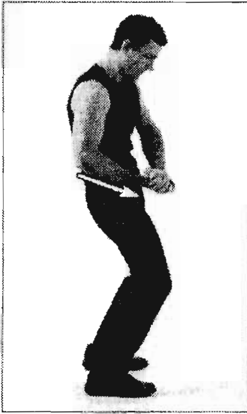

Resim 430

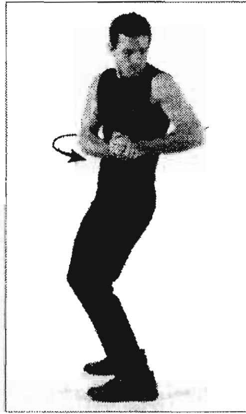

Resim 431


Resim 432

15. Kavuşturulmuş Ellerle Kısa Saplama

Eller tıpkı bir önceki sihirli geçişte olduğu gibi, sağ tarafta kavuşturulur. Ancak bu kez eller bel hizasındadır; sağ kol, sol kolu ağır ağır öne doğru itmek yerine, hızla bir delme hareketi yapar (res. 433). Bu, kol ve sırt kaslarının kasılmasını gerektiren güçlü bir harekettir. Olabildiğince geriye itilmiş olan sol dirseğin itme gücünü arttırmak ister gibi, kavuşturulmuş eller kuvvetli biçimde sola geçirilir (res. 434). Kavuşturulmuş eller, san-


Resim 433


Resim 434

ki olabildiğince geriye atılmış sağ dirseğin güçlü hareketini gene desteklemek içinmiş gibi, bedenin önünü çevreleyerek sağa geçer.

Aynı hareketler dizisi, sağ elin öncülüğünde, ve sol yanda başlanarak uygulanır.

Kavuşturulmuş eller öne doğru saplama yaparken, alttaki elin yönü saptadığını, ama gücü sağlayanın üstte bulunan öncü el olduğuna dikkat etmek önemlidir.

16. Enerjiyi Kavuşturulmuş Ellerle Sarsma

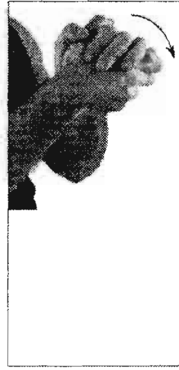
Eller sağa doğru kavuşturulur; sağ dirsek, ve kolun üst kısmı, göğüs kafesinin yan tarafına yaslanmış durumdadır. Sağ kolun dirseği, uzatılmış sağ önkola doksan derecelik açıdadır. Sol göğüs kasına mesafesi düz bir çizgi oluşturan sol dirsek de dok-



Resim 435



Resim 436



Resim 437



Resim 438

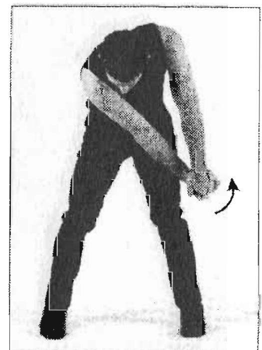
san derecelik açıdadır (res. 435). Sağ kol, dirseklerin yerini doksan dereceden kırk beş derecelik açıya inecek şekilde değiştirerek sol kolu kaldırır. Kavuşturulmuş eller sağ omuz hizasına ulaşır (res. 436). Sonra yalnız bileğin oluşturduğu çok kısa bir hareketle sarsılırlar. Kavuşturulmuş eller aşağıya vurur, ancak bunu bulundukları konumun hizasını bozmadan yaparlar (res. 437). Oradan, eller belin yakınında sol yana çekilir; bunu sol dirsek arkada çıkıntı oluşturacak şekilde güçlü bir hareketle yapar (res. 438). Bilekler döndürülür—eller birbiri üzerinde dönerek konumlarını ters çevirir. Aynı hareketler solda yinelenir.

17. Enerjiyi Dizlerle Sarsma

Eller sağda, uyluk yanında kavuşturulur. Sol elin baskısıyla denetimde tutulan, ve bileğin bir dönüşüyle biraz daha dikleşen alttaki sağ eli destekleyerek, hafifçe konum değiştirirler (res. 439).



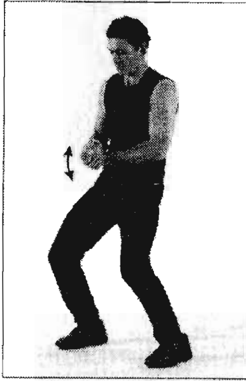
Resim 439



Resim 440

Her iki el, dizlerin dış yüzeyini izleyerek sola doğru döner, ve bileklerin aşağıya doğru çekişiyle etkisi artan bir darbe indirir (res. 440).

Eller birbirinin avuçları üzerinde dönerek konum değiştirir—aynı hareketler soldan sağa doğru tekrarlanır.


Resim 441

18. Bir Enerji Çivisini Aşağı Sürme

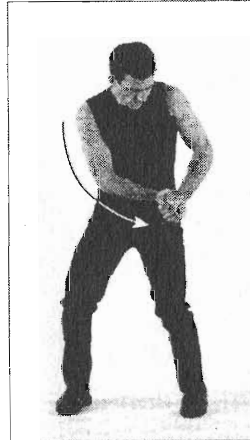
Eller göbekten otuz santimetre açıkta, ve sol ile sağ beden arasındaki ayrım çizgisinin tam üzerinde bir noktada, sol el öncü olacak biçimde dikine kavuşturulur. Her iki el, önkollar kımıldatılmadan bilekler bükülerek yapılan hafif bir sarsılışla üç-beş santimetre yukarı kaldırılır. Sonra bileklerin aynı sarsıntısıyla aşağıya indirilirler (res. 441).

Bu sihirli geçiş, derinlerdeki karın kaslarını çalıştırır. Sağ elin öncülüğünde aynı hareketler tekrar edilir.

19. Elleri Bir Balta gibi Kullanma

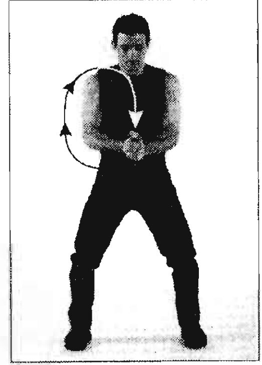
Eller sağda kavuşturulur. Her ikisi omuz hizasına kaldırılır (res. 442). Sonra sol kalça hizasına inecekleri çaprazlama bir


Resim 442


Resim 443

darbe yaparlar (res. 443).
Aynı hareketler solda yapılır.

20. Bir Enerji Çivisini Çekiçleme
Eller sağda kavuşturulur. Gövdenin sağa doğru dönüşü ile desteklenerek, omuz hizasına kalkarlar. Eller, sağ omzun önünde küçük bir dik daire çizerek, iki bedenin arasındaki ayrım çizgisine, ve aşağıya, bel hizasına iner—orada sanki bir enerji çivisini çekiçlerler (res. 444).
Aynı hareketler sol yanda uygulanır.

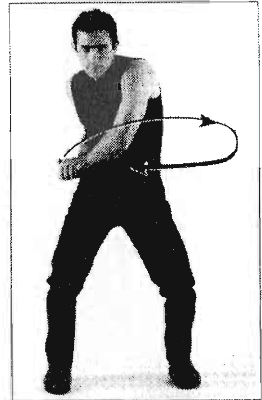


Resim 444

Üçüncü Grup:

Dayanma Gücü Oluşturma için Sihirli geçişler

21. Enerjiyi Bir Yay Biçiminde Kesme
Eller sağ tarafta, kalça kemiğinin kenarına sıkıca bastırılarak kavuşturulur. Sol el, sağ elin üstündedir. Sağ dirsek geriye doğru çıkıntı oluşturmuştur—sol önkol midenin üzerindedir. Kavuşturulmuş eller, bedenin önündeki bölgede sanki ağır bir maddenin içinden geçer gibi, güçlü ve geniş bir darbeyle yay biçiminde enine bir dilimleme hareketi yapar. Eller bir bıçak, kılıç, ya da bedenin önündeki katı bir maddeyi yaran keskin bir araç tutuyormuş gibidir (res. 445). Kol, karın, göğüs, ve sırt kaslarının tümü kullanılmaktadır. Bacak kasları, harekete denge sağlamak üzere gerilmiştir. Sol tarafta eller döndürülür. Sağ el üste çıkıp yönetimi alarak, güçlü bir kesme daha yapılır.



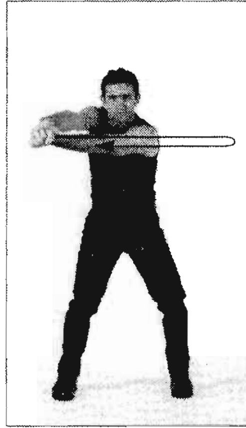
Resim 445

22. Enerjiyi Bir Kılıç Kesmesi ile Biçme

Eller sağ omzun önünde, sol el sağ elin üzerinde olmak üzere kavuşturulur (res. 446). Bileklerin ve kolların güçlü bir sarsılışı ile eller yaklaşık otuz santimetre kadar öne çıkarak kuvvetli



Resim 446



Resim 447

bir darbe vurur. Oradan, solda, omuz hizasında bir noktaya doğru kesme yaparlar. Sonuç, sert bir maddeyi kılıçla kesmeyi andıran bir harekettir. Sol tarafta o noktadan sonra kollar dönerek konum değiştirir—bu arada kavuşmuş durumlarını bozmazlar. Sağ el yönetimi alarak üste çıkar; sağ omzun yaklaşık altmış santimetre önündeki bir noktaya bir kesme daha yapar (res. 447).

Ellerin başlangıç konumu değiştirilerek, hareketler solda başlar.



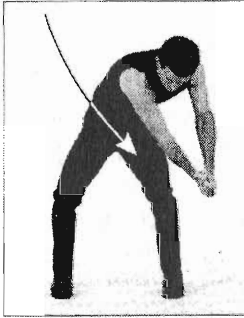
Resim 448

23. Enerjiyi Çapraz Bir Kesmeyle Biçme

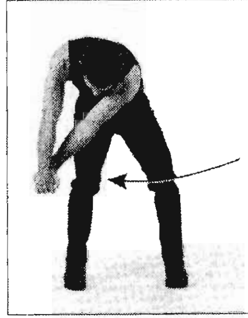
Kavuşturulmuş eller sağ kulak hizasına kaldırılıp, bedenin önünde bulunan katı bir maddeyi bıçaklamak istermişçesine, ileriye itilir (res. 448). Oradan, sol dizkapağı-

nın yaklaşık otuz santimetre yanında bir noktaya bir biçme hareketiyle inerler (res. 449). O noktada, eller bileklerden dönerek yer değiştirir—sağ el üste çıkıp yönetimi alır. Ellerin tutar gibi göründüğü kesici araç, sanki soldan sağa doğru biçme yapmadan önce, dizlerin dış çizgisini izleyerek yön değiştiriyormuş gibidir (res. 450).

Eller yer değiştirir, ve bu kez soldan başlanarak tüm sıra tekrarlanır.



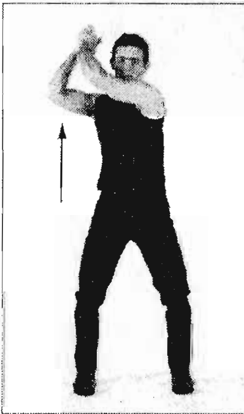
Resim 449



Resim 450

24. Enerjiyi Sağ Omuzdan Sol Dize Taşıma

Kavuşturulmuş eller sağ tarafta, bel hizasında tutulur. Ağır ağır



Resim 451



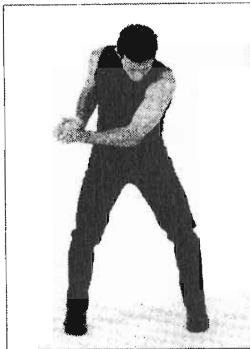
Resim 452

konum değiştirirler; bunu, sol elin baskısıyla tutulan sağ bileğin bu dönüşü ile hafifçe dikleşen alttaki sağ elin desteğinde yaparlar. Eller hızla sağ tarafta, başın üzerinde bir noktaya kaldırılır (res. 451). Dirsekle yönetilerek, büyük bir güçle omuz hizasına indirilirler. Oradan çapraz bir kesme ile, dizkapağının sol tarafından yaklaşık otuz santimetre açıklıkta bir yeri biçerler. Darbe, bileklerin aşağıya doğru hızlı bir dönüşüyle desteklenir (res. 452).

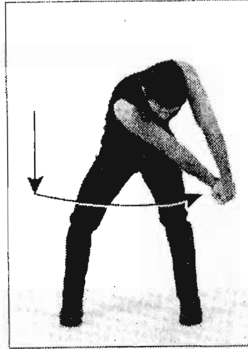
Eller dönerek konum değiştirir—tüm sıra bu kez soldan başlanarak tekrar edilir.

25. Enerjiyi Dizlerin Yanında Kamçılama

Eller belin sağ yanında kavuşturulur (res. 453). Gövde hafifçe öne eğilirken, eller güçlü bir darbeyle aşağıya, dizlerin hizasına indirilir. Dizlerin önünde sağdan sola doğru bir yay çizer, dizkapağının sol yanına on santimetre uzaklıkta bir noktada dururlar (res. 454). Sonra kavuşturulmuş eller sağ dizin sağ tarafında, beş-altı santimetre açıklıkta bir noktaya güçlü bir şe-



Resim 453

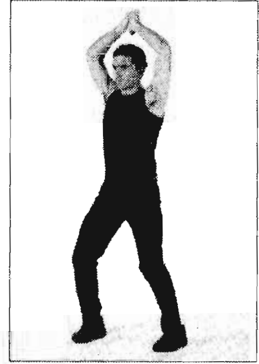


Resim 454

kilde geri çekilirler. Her iki kesme darbesi de, bileklerin kuvvetli şekilde sarsılmasıyla desteklenir.

Aynı hareket belin sol yanında başlanarak uygulanır. Bu sihirli geçişi doğru biçimde uygulayabilmek için, uygulayıcıların kol ve bacak kaslarından ziyade derinlerdeki karın kaslarını çalıştırmaları gereklidir.

26. Enerjiyi Kazma Çubuğu

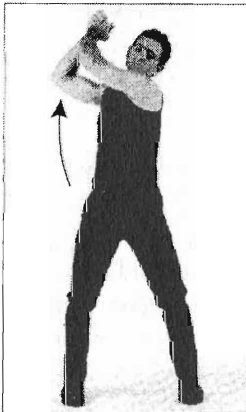

Resim 455

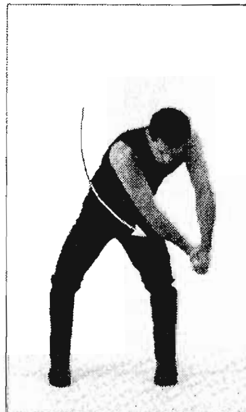
Kavuşturulmuş eller midenin önünde tutulur; sol el üstte ve yönetimdedir. Sonra midenin önünde, iki bedeni ayıran çizginin üzerinde dik bir konuma getirilirler. Hızlı bir hareketle, aynı çizgiyi izliyormuş gibi başın üzerinde bir noktaya kaldırılırlar. Oradan, sihirli geçişin başladığı yere düz bir çizgi üzerinde bir darbe indirirler (res. 455). Eller yer değiştirir, sağ el yönetimi alır, ve hareket tekrarlanır. Don Juan bu harekete enerjiyi bir kazma çubuğuyla harekete geçirme, diyordu.

27. Büyük Biçme

Kavuşturulmuş eller, harekete belin sağ yanından başlar. Sağ omuz üzerinden, hızla başın üzerine kaldırılırlar (res. 456). Bilekler güç kazanmak için geriye doğru bir sarsılmayla bükülür—sonra, güçlü bir çapraz darbe, bedenin önünde, sanki ince bir tabakayı yarıyormuş gibi enerjiyi biçerek iner. Darbe sol dizin on santimetre solunda bir noktada sona erer (res. 457).

Aynı hareket soldan başlanarak yinelenir.


Resim 456

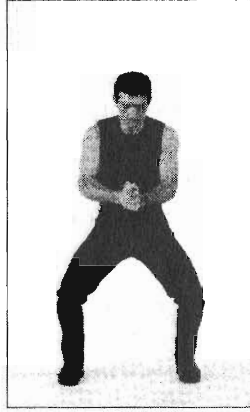

Resim 457

28. Balyoz

Eller, sol elin öncülüğünde, midenin önünde, sol ile sağ bedenleri ayıran dikey çizginin üzerinde kavuşturulur. Avuçlar bir an için dikey konumda tutulur, sonra sağ bedene getirilir, oradan boynun yanında da bir an duraksayıp, ağır bir balyoz tutuluyor-



Resim 458



Resim 459

muş gibidi, başın üzerine çıkarılır. Eller başın üzerinde telaşsız ve güçlü bir şekilde sallanır (res. 458), ve harekete başladıkları noktaya getirilip dururlar; ellerin kendisi sanki tam olarak ağır bir balyozmuş gibidir (res. 459).



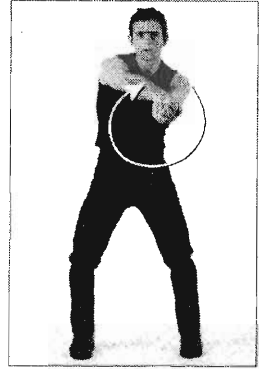
Resim 460

Eller yer değiştirir—aynı hareketler solda başlar.

29. Bir Enerji Halkası Kesme

Bu sihirli geçişe başlamak için eller sağ omzun yanında kavuşturulur (res. 460). Sonra dirseği tam uzatmadan sağ kolun gidebildiği yere kadar, ileriye doğru itilirler. Oradan, kavuşturulmuş eller sanki gerçekten kesici bir araç tutuyorlarmış gibi, bedenin genişliğinde bir halkayı sağdan sola doğru keserler. Bu hareketi yapmak için,

üstte, ve öncü olan sol el, halkanın soldaki dönüşüne geldiğinde konum değiştirmelidir; eller birbirinden ayrılmadan halkanın dönüşünde ters çevrilerek sağ eli üste çıkarır, ve yönetimi almasını sağlar (res. 461), sonra da halkayı çizmeyi tamamlarlar.


Resim 461

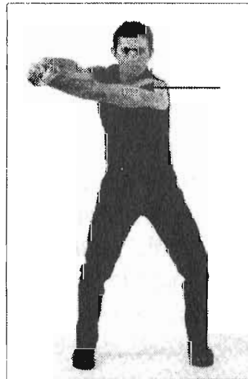
Aynı hareketler dizisi, solda ve sağ elin öncülüğünde başlanarak tekrar edilir.

30. İleri-Geri Biçme

Eller sağda, sol elin öncülüğünde kavuşturulur. Güçlü bir darbeyle öne, göğsün yaklaşık altmış santimetre önüne doğru itilirler. Sonra, sanki bir kılıç tutuyorlarmış gibi, dirsekleri tam olarak uzatmadan kolların onlara izin verdiği yere kadar sola doğru giderek biçme hareketi yaparlar (res. 462). Orada, eller konumlarını değiştirir. Sağ el yönetimi alır, ve bir karşı-biçme yapılır; hareket eli gidebildiğince sağa, bu sihirli geçişin başladığı noktanın beş-altı santimetre sağında bir noktaya dek götürür (res. 463).

Aynı hareketler dizisi solda, ve sağ elin öncülüğünde başlanarak tekrar edilir.


Resim 462


Resim 463

Altıncı Dizi
Belirli Sihirli Geçişlerle Birlikte Kullanılan Aygıtlar

Daha önce de belirtildiği gibi, eski çağ Meksika'sı şamanları *tendon enerjisi,* dedikleri güce özel bir önem veriyorlardı. Don Juan'ın dediğine göre, yaşam enerjisinin beden boyunca tendonlar tarafından oluşturulmuş özel bir yol üzerinde hareket ettiğini öne sürmekteydiler.

Don Juan'a tendon derken kastettiği şeyin kasları kemiklere bağlayan doku olup olmadığını sordum.

"*Tendon enerjisini* nasıl açıklayacağımı bilemiyorum,"dedi. "Basit olduğu için kullanım yolunu izlemekteyim. Çok ay-

rıntıya inmezsek, *tendon enerjisinin* ne olduğunu anlıyorsun, değil mi?"

"Belli belirsiz biçimde, evet, don Juan," dedim. "Kafamı karıştıran, senin tendon sözcüğünü kemiklerin olmadığı yerlerde, örneğin karın bölgesinde de kullanman."

"Eski büyücüler," dedi, "boyundan aşağıya, göğüs ile kollara, ve omurgaya inen derinlerdeki kaslar boyunca devinen bi enerji akımına *tendon enerjisi* adını verdiler. Göğüs kafesinin kenarından uyluğa kadar giderek üst ve alt batın bölgesini kat ediyor, ve oradan ayak parmaklarına uzanıyor."

"Bu akım başı kapsamıyor mu, don Juan?" diye sordum, hayretler içinde. Bir batılı olarak, bu türden herhangi bir şeyin beyinden kaynaklanacağını bekliyordum.

"Hayır," dedi, kesin bir ifadeyle, "başı kapsamıyor. Baştan gelen, farklı bi tür enerji akımıdır; sözünü ettiğim o değil. Büyücülerin en zorlu hünerlerinden biri, en sonunda, başlarının üzerinde yer alan enerjinin merkezinde var olan şey ne ise onu dışarı atıp, bedenlerinin geri kalanındaki *tendon enerjisini* oraya demirlemeleridir. Ama bu, kusursuz bi başarı örneği. Şu anda elimizde olan, senin örneğinde olduğu gibi, boynun baş ile birleştiği yerde başlayan *tendon enerjisinin* sıradan durumudur. Bazı durumlarda *tendon enerjisi* elmacık kemiklerinin altında bi yere kadar yükselebilir; ama asla o noktadan yukarıya çıkamaz.

"Bu enerji," diye devam etti, don Juan, "daha iyi bi ad bulamadığım için *tendon enerjisi,* dediğim bu enerji, sonsuzluğa yolculuk eden, ya da etmek isteyenlerin yaşamında dehşetli bi ihtiyaçtır."

Don Juan, *tendon enerjisinden* yararlanmada geleneksel başlangıcın, eski çağ Meksika'sı şamanlarınca iki yönlü kullanılan birtakım basit aygıtlar ile oluştuğunu söylüyordu. Bunlardan biri, *tendon enerjisinin* belirli merkezlerinde bir titreşim etkisi yaratmak, ötekiyse aynı merkezler üzerinde bir basınç etkisi oluşturmak içindi. Açıklamasına göre o şamanlar, titreşim etkisinin, hareketsizleşen enerjinin çözülüp serbest kılınması için bir araç olduğunu düşünüyorlardı. İkinci etki olan basıncın ise, enerjiyi yayarak dağıtmak için araç olduğu kabul ediliyordu.

Çağdaş insan için bilişsel bir çelişki gibi görünen bu gerçek—tutulan bir şeyi titreşimin gevşeteceği, basıncın ise onu yayacağı gerçeği—don Juan tarafından derinlemesine vurgulanmıştı; o, öğrencilerine dünyadaki bilişimiz içinde bize doğal görünenlerin enerji akışı söz konusu olduğunda hiçbir şekilde doğal olamayacağını öğretmişti. Günlük yaşamın dünyasında, diyordu, insanoğlu herhangi bir şeyi bir darbe ile ya da basınç uygulayarak kırar, ve titreştirerek yayar. Ancak bir tendon merkezinde takılıp kalmış olan enerji, titreşim yoluyla akışkan kılınmalı, ve sonra basınç uygulanmalı ki akmaya devam edebilsin. Bedendeki enerji noktalarına bir ön hazırlayıcı olan titreşim uygulamadan, doğrudan bastırma fikri don Juan Matus'u dehşete düşürüyordu. İddiası, sıkışıp kalmış olan enerjinin, üzerine baskı uygulandığında daha da hareketsizleşeceği idi.

Don Juan öğrencilerini iki basit aygıtla başlatmıştı. Eski çağlardaki şamanların bir çift yuvarlak çakıl taşı, ya da kurumuş tohum kesesi arayıp bulduklarını, ve bunları, belirli aralıklarla tendon yolu üzerinde takılıp kaldığına inandıkları bedenin enerji akışını manipüle etmede destek olacak titreşim ve basınç aygıtları olarak kullandıklarını anlatıyordu. Ancak şaman uygulayıcıların normalde kullandıkları çakıl taşları çok sert, tohum keseleri de fazla kırılgandı. O şamanların ısrarla aradıkları öbür nesneler, sırtüstü yattıklarında karınlarındaki belirli tendon enerjisi bölgelerine koyacakları el büyüklüğünde düz taşlar ya da sert tahta parçalarıydı. Bu bölgelerin ilki göbeğin hemen altında; bir öbürü göbeğin hemen üstünde, bir başkası da güneş sinirağı bölgesindedir. Taşlar ve benzeri nesnelerin kullanımındaki zorluk, bunların yaklaşık vücut ısısına uyacak şekilde ısıtılmaları yahut soğutulmaları gereğidir; üstelik bu nesneler genellikle çok serttirler; kayar ve sabit durmazlar.

Tensegrity uygulayıcıları, eski çağ Meksika'sı şamanlarının aygıtlarına eşdeğer ve çok daha iyi araçlar buldular: bir çift top, ve küçük, yuvarlak, ve yassı bir deri ağırlık. Toplar şamanların kullandıklarıyla aynı ölçülerde; ama hiç kırılgan değiller; bir seramik alaşımıyla takviye edilmiş Teflon karışımından yapılmışlar. Bu karışım toplara sihirli geçişlerin hedefleriyle tümüyle uyumlu bir ağırlık, sertlik, ve pürüzsüzlük sağlıyor.

Öbür aygıt; deri ağırlık, tendon enerjisi merkezleri üzerinde sıkı bir basınç yaratmak için en ideal araç olarak saptandı. Taşların aksine, bedenin dış çizgilerine uyum sağlayabilecek bir esnekliğe sahip. Deri yüzeyi, ısıtılıp soğutulmaya ihtiyaç göstermeden doğrudan bedenin üzerine konabilmesini mümkün kılıyor. Ancak en dikkate değer özelliği, ağırlığı. Rahatsızlık vermeyecek kadar hafif, ve karındaki merkezlere baskı uygulayarak içsel sessizliği geliştiren belirli birtakım sihirli geçişlere destek olacak kadar da ağır. Don Juan Matus'un dediğine göre, yukarıda belirtilen üç bölgeden herhangi birine yerleştirilen bu ağırlık, kişinin enerji alanlarının bütünlüğünü faaliyete geçirir, ve bu içsel söyleşinin anlık olarak kesilmesi anlamına gelir ki, içsel sessizliğin ilk adımı da budur.

Belirli sihirli geçişlerle birlikte kullanılan çağdaş aygıtlar, doğalarından ötürü iki bölüme ayrılır.

Birinci Bölüm

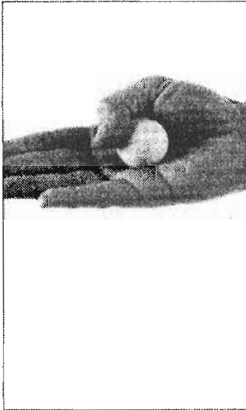
Bir aygıtın yardımıyla uygulanan sihirli geçişlerin bu ilk bölümü, Teflon toplarla desteklenen on altı sihirli geçişten oluşur. Bunların sekizi sol kol ve bilek üzerinde; öbür sekizi ise karaciğer ile safrakesesi, pankreas ile dalak, burun kemeri, şakaklar, ve başın tepesi üzerindeki noktalarda uygulanır. Eski çağ Meksika'sı büyücüleri, ilk sekiz sihirli geçişi sağ bedenin haksız egemenliği altında bulunan sol bedenin bundan kurtulmasında ilk adım sayıyorlardı.

1. Birinci hareket, sol kolun pazısındaki ana tendonun dış kısmına aittir. O çukur noktaya bir top konup hafif bir baskıyla öne arkaya yuvarlanarak titreşim sağlanır (res. 464, 465).

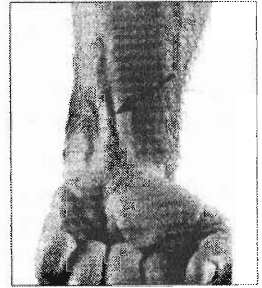
2. İkinci harekette, sağ elin çukur avucuna bir top konarak. başparmak tarafından güvenli bir şekilde tutulur (res. 466). Sol bilekten başlanıp, bir el genişliği kadar mesafeye sürülerek götürülen topa sıkı ama hafif bir basınç uygulanır (res. 467). Top, bileğin tendonları ile oluşturulmuş bir kanal üzerinde öne arkaya yuvarlanır (res. 468).


Resim 464


Resim 465


Resim 466

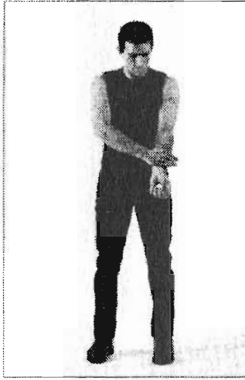

Resim 467


Resim 468

3. Top, sol önkolda, bilekten bir el genişliği uzaklıkta bir noktaya hafifçe bastırılır (res. 469, 470).

4. Sağ elin işaretparmağıyla, sol kolun bileğinde, önkol kemiğinin baş kısmı yanında bir noktaya ölçülü bir basınç uygulanır (res. 471). Sağ başparmak eli bileğin içinde sabitler (res. 472), ve arkaya öne hareket ettirir (res. 473, 474).

5. Top, sol pazıdaki tendonun iç kısmına konarak, hafif bir basınçla titreştirilir (res. 475, 476).



Resim 469



Resim 470



Resim 471



Resim 472



Resim 473



Resim 474

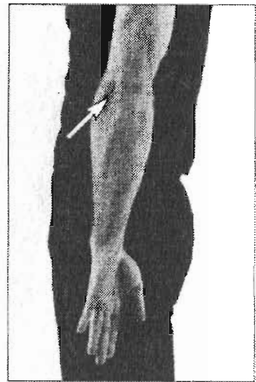
6. Dirseğin arkasında, sol taraftaki çukur noktaya bir titreşim uygulanır. Sol elin ayası çevrilerek o bölgenin azami şekilde açılması için dışa döndürülür (res. 477). Top o nokta üzerinde yuvarlanarak ovuşturulur.

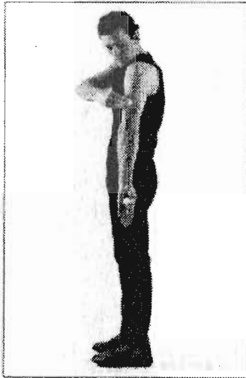
7. Sol kolun üst kısmının ortasında, kol arkası kasının kemikle birleştiği yerdeki çukur noktaya ölçülü bir basınç uygulanır (res. 478, 479).

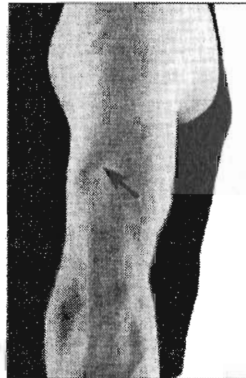
8. Sol dirsek keskin biçimde bükülerek öne doğru çevrilir; böylece sol kürek kemiğinin tüm sol bedene tendon enerjisi

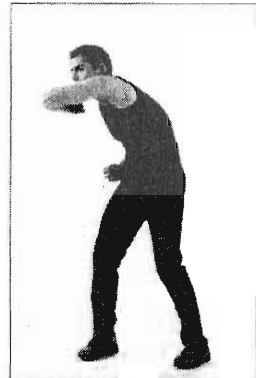

Resim 475


Resim 476


Resim 477


Resim 478

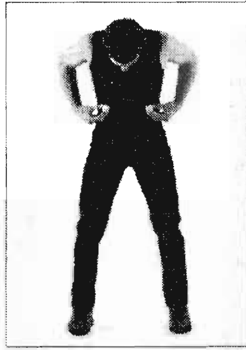

Resim 479


Resim 480

yaymasını sağlar (res. 480).

Birinci bölümün öbür sekiz sihirli geçişi bedenin üst kısmına, ve üç enerji merkezine aittir: safrakesesi ile karaciğer, pankreas ile dalak, ve baş.

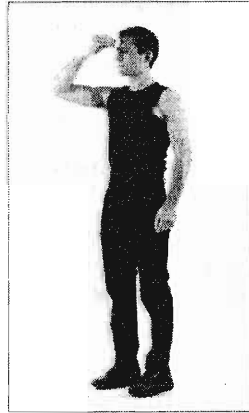
9. Toplar iki elle tutulur, göğüs kafesinin yan kısımlarının hemen altında, karaciğer ile pankreasın yanlarında bastırılır, ve derinlemesine yukarıya doğru itilir; ancak bu yalnızca hafif bir basınç uygulanarak yapılır (res. 481). Sonra toplar o bölgelerin



Resim 481

üzerinde sıkıca, ama hafif biçimde titreştirilir.

10. Sağ elle tutulan top, hafif bir basınçla, kaşların arasında, sinüsün tam üzerindeki bölgeye konur—orada titreştirilir (res. 482).

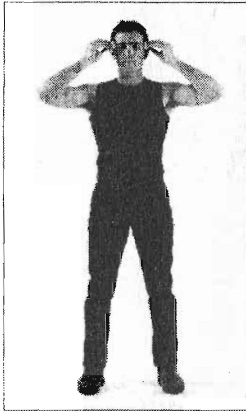


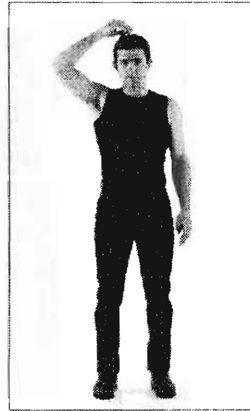
Resim 482

11. Her iki top şakaklara konur—hafifçe titreştirilir (res. 483).

12. Sağ elle tutulan top başın tam üzerine konur—orada titreştirilir (res. 484).

13-16. Aynı dizi tekrarlanır; ancak titreştirmek yerine, toplar aynı enerji merkezlerinin üzerine bastırılır. Bu ikinci grup


Resim 483


Resim 484

hareket esnasında, her iki top göğüs kafesinin yanlarına, karaciğer ve pankreasın üzerine basınç yaparlar. Sonra sol elle tutulan top sinüsün üzerindeki bölgeye bastırılır. Her iki top da şakaklar üzerine basınç yaptıktan sonra, sol elle tutulan top başın üzerine bastırılır.

İkinci Bölüm

İkinci bölüm, *tendon enerjisinin* daha geniş bir bölgesi üzerinde sıkı bir baskı oluşturmak için deri ağırlığın kullanımlarını içerir. Deri ağırlık ile birlikte yapılan iki sihirli geçiş vardır.

Bu iki sihirli geçiş için el hareketleri, burada uygulayıcı ayakta durur konumdayken gösterilmiştir. Bu geçişlerin asıl uygulaması, sırtüstü yatar durumda, ve deri ağırlık göbeğin hemen yukarısında iken; ya da, ağırlığın onların üzerine konması daha rahat ise, göbeğin hemen altında ya da güneş sinirağı bölgesinin yukarısında bulunan karındaki öbür iki nokta seçeneğinden birinin üstündeyken yapılır.

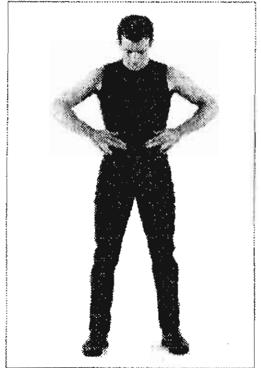
17. Göğüs Çevresindeki Beş Sessizlik Noktası
Her iki elin küçük parmakları göğüs kafesinin kenarlarında, göğüs kemiğinin ucuna yaklaşık beş santimetre mesafede; baş-

parmaklar da göğüs üzerinde mümkün olduğu kadar yukarıya uzatılmış biçimde yerleştirilir. Kalan üç parmak, başparmak ve küçük parmak arasındaki bölgede eşit aralıklarla yayılmış durumdadır. Her iki elin tüm parmaklarıyla titreştirici bir güç uygulanır (res. 485).


Resim 485

18. Göğüs Kafesi ile Kalça Kemiğinin Tepesi Arasındaki Orta Noktayı Bastırma

Her iki elin küçük parmağı ve yüzükparmağı kalçaların üzerindedir; bu arada başparmaklar her iki yanda, göğüs kafesinin alt kenarlarında durmaktadır. Bu iki noktaya hafif baskı uygulanır. İşaret parmakları ve ortaparmaklar kalçaların tepesi ile göğüs kafesinin kenarı arasındaki orta noktalara kendiliğinden bastırır (res. 486).


Resim 486